



RETABLO
AYACUCHANO CON
EL NACIMIENTO
DE JESÚS, HECHO
POR EL MAESTRO
ARTESANO JESÚS
URBANO.



LA MESA ESTÁ
SERVIDA:
RENOVAMOS
LAS RECETAS
NAVIDEÑAS
DE LA MANO
DE CHEFS Y
EXPERTOS

LA HISTORIA
QUE NADIE
CONOCE
SOBRE LOS
VILLANCICOS
Y OTROS
CLÁSICOS
DE LA
TEMPORADA

UN REGALO CON ARTE

Los invitamos a un viaje por las tradiciones y creaciones más fascinantes del repertorio andino, para celebrar la Navidad en el año del bicentenario de la batalla de Ayacucho.



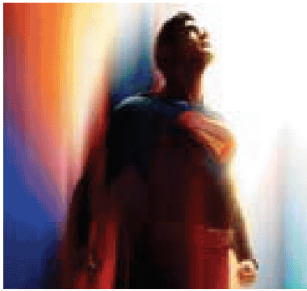
¡Nuevo verano!
Nuevos sabores,
misma pasión



¡Ya abrimos en Boulevard de Asia !

Reservas al: 919 498 080

Pasó esta semana



♦♦ **Vuelve Superman.** Esta semana se reveló el primer adelanto de la nueva película del superhéroe, protagonizada por David Corenswet, quien debuta en el traje rojiazul. La cinta, dirigida por James Gunn, tiene previsto su estreno en cines para julio de 2025.



Por malos resultados
LA FEDERACIÓN PERUANA DE FÚTBOL HABRÍA DECIDIDO DESVINCULAR A JORGE FOSSATI DE LA DIRECCIÓN TÉCNICA DE LA SELECCIÓN NACIONAL, SEGÚN INFORMARON DIVERSOS MEDIOS DURANTE LA SEMANA.



♦♦ **Alerta de desborde.** Las fuertes lluvias registradas desde el último domingo en la sierra de Lima han ocasionado que el caudal del río Rímac alcance niveles inusuales. Hasta ayer, en el distrito de Chosica, el afluente principal de la capital registraba un caudal de 58,95 m³/s, cifra que duplica los 30,86 m³/s reportados en la misma fecha del año pasado. Por todo ello, el Senamhi ha emitido una alerta roja por posible activación de quebradas en las zonas de Lima, Junín y Pasco, que podrían devenir en desbordes y huaycos.



♦♦ **Sentencia.** El Tribunal Constitucional (TC) ordenó a la fiscalía hacer público, en un plazo máximo de cinco días hábiles, el acuerdo de colaboración eficaz suscrito en 2019 con la constructora brasileña Odebrecht.

3 directivos

DE LA EMPRESA CONSTRUCTORA ICCGSA AFIRMARON EL LUNES QUE LE HABRÍAN PAGADO UNA COIMA DE S/1,3 MILLONES AL EXPRESIDENTE MARTÍN VIZCARRA.

4,1 por ciento

SERÍA EL CRECIMIENTO DE INVERSIÓN PARA EL PERÚ DURANTE EL AÑO 2025, SEGÚN UNA NUEVA PROYECCIÓN DEL MINISTERIO DE ECONOMÍA Y FINANZAS.

10 años

DE INHABILITACIÓN ES LA SANCIÓN QUE LE IMPUSO EL CONGRESO AL EXMINISTRO DE SALUD VÍCTOR ZAMORA, SEGÚN RESOLUCIÓN PUBLICADA EL MIÉRCOLES.



♦♦ **Se exige investigación.** La muerte de Andrea Vidal, extrabajadora del Congreso, quien fue asesinada a tiros por sicarios, ha desatado sospechas sobre la posible existencia de una red de prostitución con lazos en el Legislativo.



ES COMO SI DESPERTARA DE UN MAL SUEÑO, PERO TODAVÍA SIGO EN ÉL. TODO LO QUE MARISA HIZO, LO HIZO MARAVILLOSAMENTE. ERA UNA ACTRIZ SUPERDOTADA

Pedro Almodóvar
CINEASTA

El director de cine se mostró consternado por la muerte de la actriz Marisa Paredes, una de sus "chicas Almodóvar".



Contenido

21/12/24



14

Un paseo por las calles más navideñas de Lima

Con motivo de las fiestas de fin de año, vecinos de distintos barrios de la capital transforman las calles en las que viven en originales atracciones, con luces multicolores y figuras animadas. Amigos, parejas y familias enteras llegan a estos puntos de la ciudad para vivir la magia de la Navidad.

10

La sazón piurana conquista Lima

El cocinero Francesco de Sanctis acaba de abrir las puertas de Alegría Picantería, su restaurante inspirado en la tradición y la sazón piurana, ubicado en una de las zonas más visitadas de Miraflores. El espacio ideal para este verano.



13. Maca Wellness

18. Villancicos

23. La Navidad en cifras

24. El libro de La Mar

26. Circo Beat

32. En portada: Ayacucho

44. Recetas de Nochebuena

49. Astrología

50. Test de Proust

42

Un año lleno de cervezas

Lucho La Torre y Pancho Espinoza son los creadores del Reto Mil Cervezas. Cada día, comparten en su cuenta de Instagram las opciones más extravagantes, deliciosas y refrescantes de esta popular bebida.



38

En lo profundo del bosque

Más de 20 especies animales nunca antes registradas por la ciencia han sido descubiertas en la zona de Paisaje Alto Mayo, en San Martín, por un equipo de científicos de Conservación Internacional. Hoy les contamos todo sobre este hallazgo.

SOMOS

Director periodístico:
Juan Aurelio Arévalo
Miró Quesada

Editora:
Nora Sugobono
nora.sugobono@comercio.com.pe

Redactores:
Óscar García
oscar.garcia@comercio.com.pe

Jorge Chávez Noriega
jorge.chavez@comercio.com.pe

Celeste Pérez
maria.perez@comercio.com.pe

Diana Gonzales
diana.gonzales@comercio.com.pe

Colaboradores:
Víctor Idrogo, Úrsula Acuña,
Verónica Calderón.

Corrección de estilo:
Yamileth Latorre

Coordinador Somos web:
Jorge Chávez Noriega

FOTOGRAFÍA
Editor: Richard Hirano

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN
Editor:
Norman Del Mar Zárate

Administración:
Aracely Filio

Prensa digital:
Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

Impresión:
Amauta Impresiones
Comerciales S. A. C.

Distribución:
Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

INSTAGRAM
@somoselcomercio

REDACCIÓN
Jorge Salazar Aráoz 171,
Urb. Santa Catalina,
La Victoria, Lima. 311-6500

PUBLICIDAD
Claudia Amaya /
claudia.amaya@comercio.com.pe

Calle Jorge Salazar Aráoz 171,
Urb. Santa Catalina, La Victoria.
Teléfono: 311-6500, anexo 2117.
Hecho el depósito legal 992605. Se
distribuye gratuitamente
los días sábados con la edición
de EL COMERCIO. El contenido de
esta revista no puede ser reproducido
total ni parcialmente sin permiso de
los editores.

ARCHIVO EL COMERCIO

Homenaje ♦

Cien años de un emblema

Esta semana la casa de **El Comercio** cumplió un siglo de historia. Ubicado entre los jirones Lampa y Santa Rosa, en una famosa esquina del Centro de Lima, el edificio inaugurado el 16 de diciembre de 1924 se convirtió desde el comienzo en la sede de la noticia. Un lugar que ha sido testigo de incontables hechos y fue siempre un punto de encuentro entre los ciudadanos y la información.

Su inauguración oficial se celebró como ninguna otra: en dicha fecha se organizó un almuerzo de honor con delegaciones periodísticas de distintas latitudes, que habían aterrizado en nuestro país a propósito del centenario de la batalla de Ayacucho.

Entre sus pasillos, repletos de historia, también se encuentra el archivo de imágenes más grande del país, además de la icónica hemeroteca del Decano, que atesora todas las ediciones de **El Comercio** en anaques de cedro.

De cara a 2025, dos buenas noticias tomarán lugar en el histórico edificio: la redacción del Diario, con sus nuevas generaciones de periodistas, retornará a sus salones, mientras que también se destinarán espacios para el desarrollo de un centro cultural, donde habrá conversatorios, mesas redondas y otras actividades culturales.

Con cien años de historia, el edificio de **El Comercio** se consagra como un verdadero tesoro en la capital, y aún tiene muchas historias por contar. //

LA CONSTRUCCIÓN DEL EDIFICIO HISTÓRICO TARDÓ TRES AÑOS Y FUE DIRIGIDA POR LOS ARQUITECTOS FELIPE GONZÁLEZ DEL RIEGO Y ENRIQUE RIVERO TRÉMOUILLE, POR ENCARGO DE JOSÉ ANTONIO MIRÓ QUESADA.



LA MÍA IDEA DESTACA TAMBIÉN POR SUS OPCIONES DE DETALLES EN ARTE MANUAL, COMO CUADROS DE FILIGRANA EN PAPEL Y CUADERNOS PLANIFICADORES.



Estilo

FOTOS: LA MÍA IDEA PERÚ

Hechos a medida

Tazas, estampas, etiquetas y más piezas personalizadas es lo que ofrece el emprendimiento local La Mía Idea. Una apuesta perfecta para sorprender en las fiestas de fin de año y para el inicio del ciclo escolar.

POR:
**CELESTE
PÉREZ**

Para la diseñadora gráfica Verónica Calderón un regalo personalizado no tiene pierde en cualquier ocasión. Descubrió la magia de la autenticidad cuando se convirtió en madre, y eligió obsequiar en las fiestas de su hija detalles con valor agregado, desde el empaque hasta el etiquetado. “Fue divertido y retador”, precisa. Así, empezó con tazas y cuadernos, para luego apostar por mouse pads, stickers, cuadros decorativos, posavasos y más.

“Crear obsequios pensando en las personas que te importan los vuelve más significativos, les añade más cariño y valor”, apunta.

Animada por el recibimiento de sus detalles, en 2023 por fin se animaría a dar un salto, ofreciendo su propuesta a más personas con ganas de sorprender y engrair a sus seres queridos. Así, nació La Mía Idea (@lamiaideaperu en Instagram).

En su web, lamiaideaperu.com, las personas podrán encontrar no solo alternativas de detalles, sino también opciones de tarjetas personalizadas (ideales para los cumpleaños de niños y adolescentes). También, las familias podrán adquirir estampas únicas para fechas religiosas, como capillos de bautizo, primera comunión y confirmación.

Además, de cara al inicio de clases 2025, Calderón ofrece también stickers personalizados para etiquetar los útiles escolares, decorados con los personajes favoritos de cada engruido.

Para tener cada detalle a tiempo, la diseñadora recomienda hacer los pedidos, como en el caso de las estampas o capillos, con al menos tres días de anticipación. Para pedidos más detallados, como los cuadros de arte manual en filigrana que también ofrece, el tiempo estimado de trabajo son 12 días.

Verónica Calderón afirma que en el mundo del diseño no hay límites. Todo puede ser personalizable y, por supuesto, más especial. //



Al alcance de un clic

◆◆ Adquirir una pieza personalizada de La Mía Idea y modificarla según la ocasión es muy sencillo. Debe ingresar a lamiaideaperu.com y seleccionar la categoría de producto que desea. Luego, la pestaña lo derivará a un link de WhatsApp donde se elegirán los últimos detalles.

Descubra todo el portafolio de opciones en @lamiaideaperu en Instagram.



UN LIBRO PARA ENTENDER EL PASADO **Y CONTRIBUIR AL FUTURO DEL PERÚ**

Durante la presentación de la publicación, destacados economistas y líderes de opinión discutieron sobre los retos y oportunidades que enfrenta el Perú en su camino hacia un desarrollo sostenible.

...

En una ceremonia que celebró la trayectoria económica del Perú, se presentó el libro **"200 años de economía en el Perú: Aprendiendo de nosotros mismos"**, un análisis periodístico sobre las transformaciones económicas que ha vivido el país a lo largo de su historia.

La obra, apoyada por Fundación Romero, documenta los hitos del crecimiento económico peruano y los retos históricos que han marcado su

desarrollo. A través de una narrativa accesible, no solo aborda los aspectos económicos, sino también los factores sociales y políticos que han influido en su evolución. El enfoque integral permite entender cómo los eventos políticos y sociales han impactado el curso económico del país.

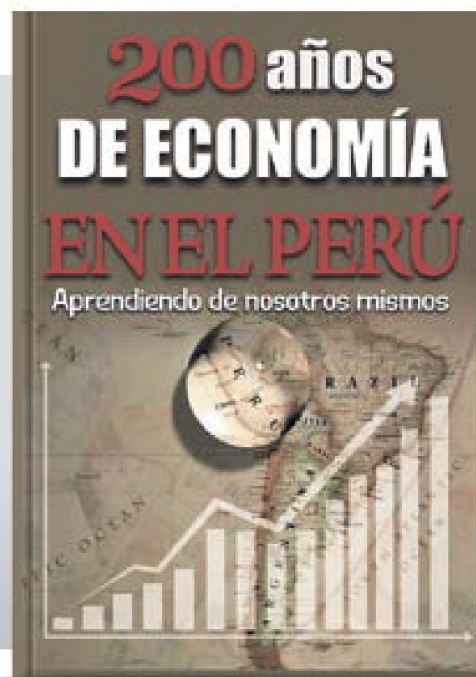
El libro se convierte en una herramienta clave para reflexionar sobre el futuro. Se exploran temas como la informalidad laboral, las brechas en infraestructura y tecnología, pero también se destaca el potencial natural y humano del Perú. La obra subraya que, a pesar de los desafíos, el país cuenta con enormes oportunidades, especialmente en el campo del emprendimiento, vital para el desarrollo económico.

El texto también resalta la importancia de apoyar a los micro, pequeños y medianos empresarios, quienes son esenciales para el crecimiento

del país. Este mensaje fue reafirmado por economistas y empresarios como Diego Macera, Felipe Ortiz de Zavallos, Cecilia Valenzuela y Dionisio Romero Paoletti, quienes participaron en el evento de presentación y discutieron sobre los retos y oportunidades que enfrenta el Perú.

La publicación, impulsada por Perú21 con motivo del Bicentenario, es una invitación a aprender de la historia económica para enfrentar los desafíos del futuro. En nueve meses de trabajo, el equipo periodístico construyó una crónica accesible sobre los episodios clave de la economía peruana.

"200 años de economía en el Perú" es una llamada a la reflexión y un impulso para que las nuevas generaciones participen activamente en la construcción de un futuro más próspero y sostenible. ●



"En Fundación Romero decidimos editar el libro '200 años de economía en el Perú: Aprendiendo de nosotros mismos', porque consideramos que es fundamental revisar la historia de nuestra república, observar los errores y no repetirlos".

Dionisio Romero Paoletti,
presidente de Fundación Romero

"La iniciativa de realizar el libro surgió en 2020, en plena pandemia, cuando el futuro era incierto y los más pobres y vulnerables enfrentaban el colapso de la salud pública. Esto evidenció la necesidad de explicar cómo la inoperancia del Estado ha impedido contar con un sistema sanitario adecuado, a pesar del crecimiento económico que tanto nos ha enorgullecido. Es importante entender cómo funciona la economía en nuestro país y aprender de los errores".

Cecilia Valenzuela, directora
periodística de Perú21



Escanea este código QR y descarga gratis el libro para conocer más sobre la historia de la economía del Perú.



¡PERU RUNNERS: CUATRO DÉCADAS CORRIENDO JUNTOS!

CELEBRAMOS 40 AÑOS DE PASIÓN POR EL RUNNING Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE

El cocktail de celebración por los 40 años de Peru Runners reunió a socios del club, líderes, corredores destacados, aliados estratégicos y figuras influyentes para conmemorar este hito histórico. Una noche llena de anécdotas, reconocimientos y proyecciones hacia el futuro de este deporte que ha transformado vidas y ciudades en todo el país.



Familia Rodríguez Larrain; Gonzalo, Alejandra, Gonzalo y María José



Gerente General y el equipo que hace posible todas las actividades en Peru Runners



Desde 1984, Peru Runners ha liderado el movimiento del running en el Perú, habiendo organizado más de 300 carreras emblemáticas en sus 40 años, en las que han llevado a la meta a más de 300 000 corredores, uniendo a familias, atletas y empresas en torno a la salud y el deporte. Hoy celebramos 40 años de historias, kilómetros y comunidad, reafirmando nuestro compromiso con un estilo de vida activo y sostenible.



Kristine Plenge, Alejandra Rodríguez Larrain, Andrea Jiménez y Luciana Cúneo



Gonzalo y Alejandra Rodríguez Larrain, Fundador y Gerente General de Peru Runners



Los Rodríguez Larraín, rodeados de grandes fondistas: Hugo Paucar, Jorge Berrios, Evelyn Inga, Rosbil Guillén, Juan José Castillo, Constantino León, Rolando Ricapa, Luis Ostos y Jhon Cusi



Parte de los corredores pioneros de Peru Runners: Iván Acosta, Eduardo Roe, Rafael Rey, Gonzalo Rodríguez Larrain, Vicente Furgiele y Gustavo Bedoya



Madre e Hija: Patricia Bustamante y Alejandra Rodríguez Larrain

**ÚNETE A LA COMUNIDAD QUE INSPIRA MOVIMIENTO, SALUD Y PASIÓN.
¡PERU RUNNERS, 40 AÑOS MARCANDO EL CAMINO!**



El Comercio 185 años





Gastronomía

Alegría Picantería

Dirección: Alcanfores 175, Miraflores.

☎ 984 338 433

📧 @alegría.picanteria.piurana

Es el proyecto soñado del carismático Francesco de Sanctis: una picantería que ofrece lo mejor de la gastronomía de su natal Piura, en pleno corazón de Miraflores. Hoy celebramos desde su mesa.



NORA SUGOBONO

FOTOS:
JIMENA AGOIS

Los últimos cuatro años de la vida de Francesco de Sanctis (34) han estado destinados a una emoción: la alegría. En el sentido literal y figurado, claro. Dos hijos, una esposa que complementa a la perfección cada uno de sus emprendimientos (la barwoman Thalía Talavera) y un crecimiento brutal de su figura en el mundo audiovisual, con apariciones en campañas, programas en señal abierta y —hasta hace muy poco— su propio formato de cocina en vivo a través de Alacocina TV. Han sido años alegres, sí, pero



1. LA CARTA DE ALEGRÍA ES UN HOMENAJE A LA CULTURA PICANTERA PIURANA. LA SELECCIÓN DE PLATOS BUSCA PONER EN VALOR SUS RECETAS, COSTUMBRES Y TRADICIONES. TODOS LOS PROCESOS SE CUIDAN AL DETALLE.

2. DE SANCTIS TAMBIÉN ESTÁ AL FRENTE DE LA CAFETERÍA ETCÉTERA CÁFE, UBICADA EN MIRAFLORES.

3. CÓCTEL "EL GUA", A BASE DE SALQA VERDE, MATACUY, VERMUT BLANCO, JARABE DE HIERBAS Y PERKINS PI-NEAPPLE SODA.



DE PIURA CON AMOR

Hace unas semanas Alegría, la picantería de Francesco, abrió sus puertas en una concurrida esquina miraflores (antes estaban allí los restaurantes Doña Paulina y Mi Tercer Lugar) con una ubicación realmente privilegiada. El local es amplio, acogedor y está lleno de detalles que invitan a vivir la experiencia como corresponde. Desde las frases escritas en las pizarras hasta los manteles, platos y demás piezas del menaje que el mismo de Sanctis diseñó y trabajó en conjunto con artesanos piuranos. El chef ha logrado equilibrar la tradición y el folclor propio de su tierra, con un enfoque moderno y la frescura que brinda su toque personal no solo a los platos, sino también al diseño del espacio.

Para empezar, Alegría cuenta con dos terrazas: la primera tiene su propia barra y es idónea para picar un sebiche (así, con 's') o algún ságuiche, acompañados de chicha de jora, cerveza bien helada o agua de coco directamente y con cañita. La segunda es bastante más amplia, y las posibilidades ahí son infinitas cuando se piensa en el verano. Tanto allí como en el salón nos provoca alargar los almuerzos y entregarnos a lo que salga de la cocina. Mucho mejor si estamos en un grupo grande para compartir. Las porciones son generosas, pero balanceadas. La idea es que el comensal pueda probar un poco de todo, y abrirse a conocer sabores antes inexplorados, donde sue-

también retadores, sorprendentes y con mucho trabajo. Mientras iba cocinando su proyecto más personal a la fecha —un espacio que pusiese en valor la sazón de las picanterías piuranas con las que creció en Sullana, donde nació— también se dio tiempo para abrir Etcétera Café junto al chef pastelero Freddy Jo, armó las cartas de algunos locales de la capital, y se despidió de su mesa emblema, el barranquino restaurante Síbaris, para así darle la bienvenida a una nueva etapa de su vida. Es ahí donde lo encontramos hoy.

3/





SUDADO "PURA CHICHA", HECHO A LA LEÑA CON PURA SUSTANCIA CHICHERA, YUCAS SANCOCHADAS Y VEGETALES SUDADOS. PESCA ENTERA A ELEGIR ENTRE CABRILLA, CACHEMA O MERO. A LA DERECHA: TALLARINES CON PAVO Y CHIFLES, UN CLÁSICO PIURUANO. ABAJO, IZQUIERDA: PAPA A LA HUANCAÍNA EN BOLA. CON PAPA PRENSADA Y BAÑADA EN CREMOSA SALSA HUANCAÍNA, HUEVO DURO, ACEITUNA NEGRA Y LECHUGA. A LA DERECHA: TACU TACU "A LO TERESA" DORADITO EN SARTÉN, SERVIDO CON LOMO FINO JUGOSO Y PLÁTANOS MADUROS FRITOS.

“
EN ALEGRÍA HEMOS
QUERIDO REPRESENTAR
A PIURA, CON CADA
UNA DE SUS OCHO
PROVINCIAS. EN LAS
PICANTERÍAS SE
CONSERVAN PROCESOS,
FORMAS DE COCINAR
Y DE ATENDER QUE NO
PUEDEN PERDERSE

Francesco De Sanctis
CHEF

len encontrarse las mayores sorpresas y satisfacciones.

Ese es el caso de preparaciones como el seco de chabelo, plato insignia de las picanterías piuranas a base de plátano verde “majao” aderezado con sofrito criollo, chicha de jora y culantro fresco, y entreverado con carne de res aliñada. O el extraordinario atamalado —un plato que se siente como un abrazo, sin exagerar— con su mezcla jugosa de frejoles y otras legumbres con arroz y un aderezo poderoso. Se acompaña con sudado de la pesca entera del día, tal y como se hace en las picanterías.

Por supuesto, también nos encontramos con sabores más conocidos para el paladar

limeño —eso sí: todos tal cual manda la tradición piurana— como sebiches de pescado, de conchas negras, mixto o de caballa. Se acompañan, como debe ser, con zarandaja, yuca y chifles. En la misma línea hay arroces —con mariscos al estilo mancoreño; o con pato en su versión piurana— además de otros guisos picanteros y entradas sabrosas como las causas, leches de tigre o tamalitos verdes. Imposible irnos sin cerrar la visita con los postres clásicos (creación de Freddy Jo) como los chupetes de leche, el quesillo con miel y una crema volteada con algarrobina que tiene la capacidad de transportarnos a esa tierra soleada y rica, donde el corazón siempre está alegre. //

Con el cariño de siempre

LOS 'PICAOS' DE LA CASA

Cuando se visita Alegría es casi una obligación dejarse guiar no solo por el antojo, sino también por lo que manda la tradición. Imposible perderse la experiencia de los ‘picaos’, que se sirven con el cariño de la casa y reúnen distintos platos en un solo pedido. Está, por ejemplo, el picadito Alegría, con tamalito verde, sebichito de pescado, papa a la huancaína en bola, carne aliñada con chifles y sarsa criolla. También tienen el picadito Picantero, con seco de chabelo y majado de yuca, sarsa criolla y chifles. Ideal para probar de todo un poco.

DE LO BUENO, MUCHO

Hay que hacer una mención especial a los chifles, elaborados a diario en el mismo Alegría. Bien pueden ser los mejores de Lima. No deben dejar de probarlos.



ARROZ CON PATO A LA PIURANA, HECHO DESDE CERO EN OLLA FORJADA, CON PATA TIERNA GUISADA, CERVEZA NEGRA, CHICHA DE JORA Y CULANTRO PICADO.

En la voz de la experta

POR: CELESTE PÉREZ

*La nutricionista y creadora de contenido peruana Maca Bustamante, mejor conocida como Maca Wellness, se suma a la familia de **Somos** este 2025 con una interesante columna y sus mejores consejos.*

Consolidada en redes sociales con contenido de nutrición hace más de una década, la peruana Maca Bustamante (@macawellness en Instagram) da un salto más este 2025 y presenta su propia columna en esta revista. Aunque el eje principal será el campo en el que es experta, la divulgadora destaca que se centrará también en derribar mitos, resolver dudas y expandir conceptos en nichos como la salud intestinal y la microbiota, temas en los que acaba de profundizar con una maestría.

“El campo de la nutrición es superamplio. Así que hablaremos de todo un poco cada semana. Desde la salud intestinal hasta la nutrición y su impacto en condiciones clínicas, como la diabetes, la hipertensión y más. También habrá columnas que nos preparen para

fechas coyunturales, como por ejemplo la nutrición antes de una maratón”, explica Maca.

Con este nuevo reto, Bustamante espera llevar su mensaje y conocimientos a muchas más personas, consciente de que su público en redes sociales se expandirá a más edades a través de la plataforma de **Somos**.

“Me inspira poder aclarar muchos mitos que aún rodean a la nutrición, como aquel que dice que solo se trata de dietas para perder peso. La nutrición es una herramienta importante para todos los seres humanos y podemos usarla a nuestro favor para impactar positivamente nuestra salud, sin ser restrictivos”, comenta. “Como profesional en el tema, y en un mundo actual donde todos están en redes o consultan los medios, es importante para mí usar este canal para guiar, comunicando la nutrición de manera sencilla y práctica”, añade.

Maca Bustamante debuta con su primera columna en nuestra edición del próximo 4 de enero, abordando cada sábado un tema diferente. ¡No te la pierdas! //

PUED
SEGUIR A MACA
BUSTAMANTE
COMO @MACA
WELLNESS EN
INSTAGRAM.



Chica de portada

♦♦ En abril de 2024, Bustamante debutó con su primera portada en **Somos** junto a las creadoras de contenido Macla Villamonte y Pía Watanabe. A inicios de diciembre de este año, repitió el plato junto a Sofía Mulánovich, Sumy Kujón y Diego Muñoz sobre la vida en el sur chico y las novedades para este 2025.

♦ Crónica

Cada fin de año, algunas calles de la ciudad se transforman en atracciones al aire libre gracias a su espectacular decoración, juegos de luces y nacimientos que cautivan a familias enteras y a adultos con corazón de niño. Estos son los puntos más instagramables con temática navideña.

2/



1/

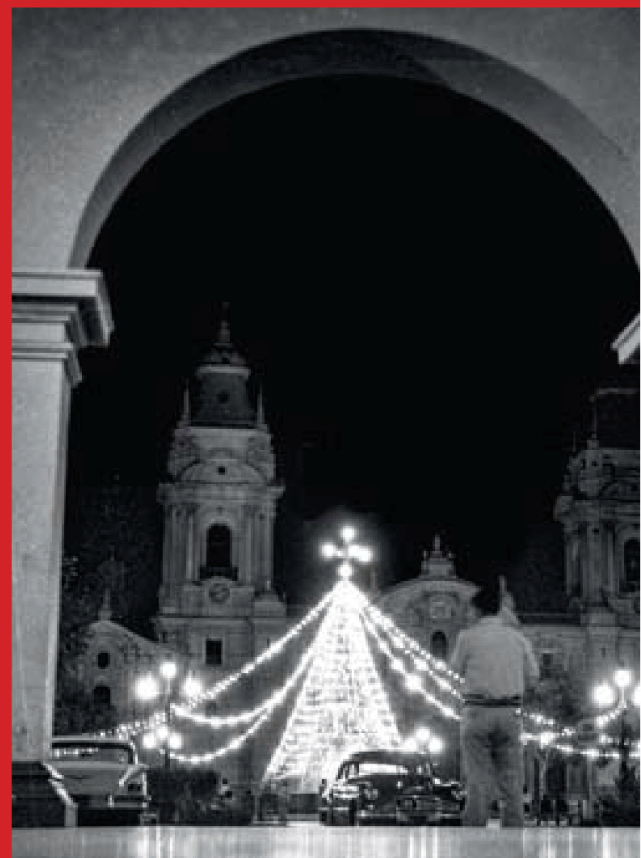


ANTONIO MELGAREJO / CÉSAR BUENO

EL ESPÍRITU NAVIDEÑO INVADE LIMA



POR:
JORGE CHÁVEZ NORIEGA



ARCHIVO HISTÓRICO EC



3/

1. VECINO DEL PASAJE RÁZURI, EN COMAS, RECIBE A LOS VISITANTES CON LOS BRAZOS ABIERTOS.

2. LA CALLE DANIEL HERNÁNDEZ, EN SAN ISIDRO, ES UNA DE LAS MÁS CONCURRIDAS POR LAS FAMILIAS.

3. POSTAL DE LA PLAZA DE ARMAS DE LIMA EN LOS DÍAS PREVIOS A LA NAVIDAD, EN 1962.

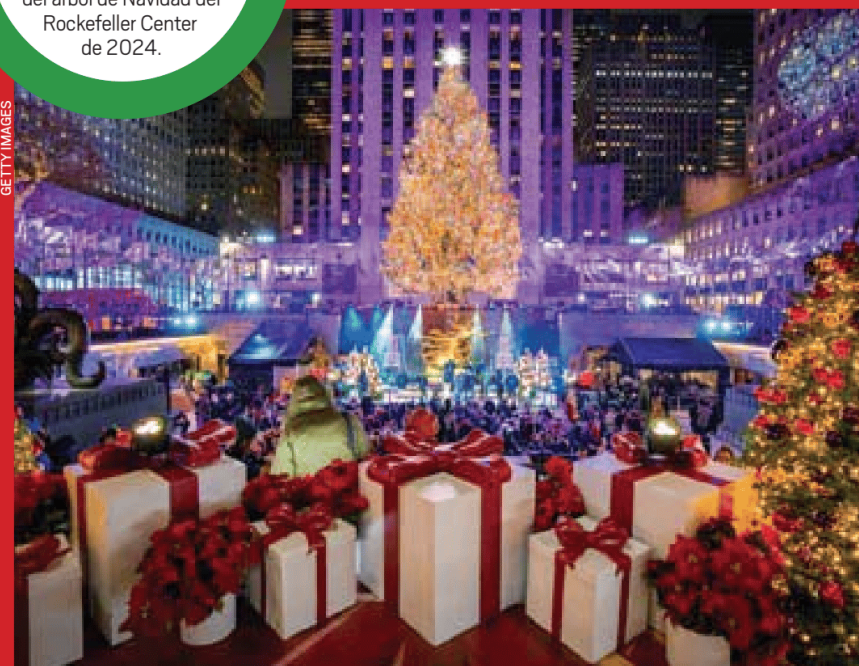
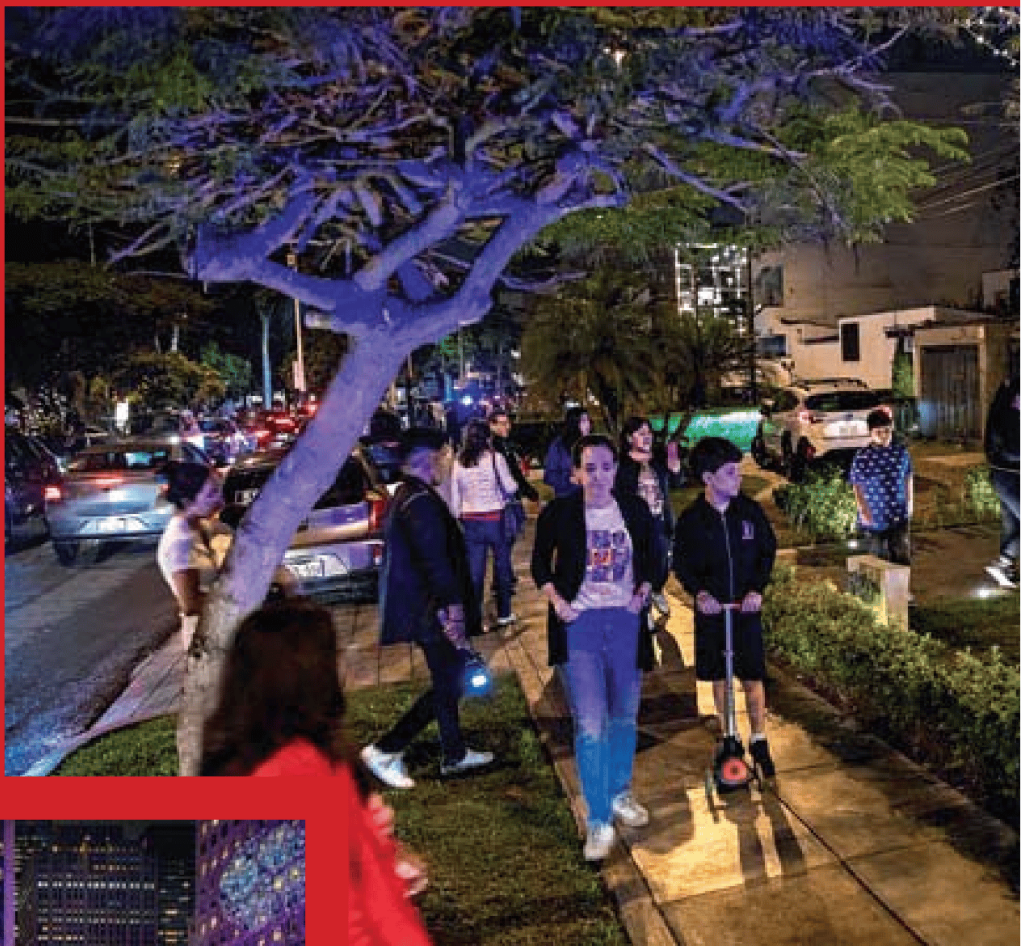
La inserción de los festejos navideños en el Perú empezó durante la época de la conquista. El primer nacimiento se implementó en la Catedral de Lima en 1536, pero no fue hasta la segunda mitad del siglo XIX que los peruanos comenzaron a adoptar las tradiciones provenientes de Estados Unidos, cuando la figura de Papá Noel fue reconocida como un personaje que traía regalos a los niños. Hasta entonces, el Niño Manuelito era quien le dejaba los obsequios a los más pequeños de casa. Y, durante Nochebuena, en las mesas limeñas se servía lechón o gallina, tamales,

chicha morada y galletas hechas en casa. Era una Navidad criolla.

Las familias tenían la costumbre de ir a la feria que se instalaba en la misma Plaza de Armas para adquirir juguetes, objetos decorativos o alguna que otra novedad. En este emblemático lugar de la ciudad, cuando aún no había alumbrado público, se instalaban nacimientos con personas reales y elementos representativos de estas fechas que atraían a chicos y grandes. El 23 de diciembre de 1895, el diario **El Comercio** reportaba en sus páginas una fiesta navideña en el Parque de la Exposición, en el centro de la ciudad, que tenía como princi-

“
 EN SURCO,
 DESDE EL 1 DE
 DICIEMBRE,
 DISTINTAS CALLES
 DE CHACARILLA
 ILUMINAN SUS
 CASAS CON
 POTENTES
 JUEGOS DE LUCES
 QUE GENERAN
 UN AMBIENTE
 MÁGICO.

La cantante Thalía, los Backstreet Boys, entre otros artistas, se presentaron durante la ceremonia de iluminación del árbol de Navidad del Rockefeller Center de 2024.



GETTY IMAGES

EL ICÓNICO ÁRBOL DE NAVIDAD DEL ROCKEFELLER CENTER SE ENCENDIÓ EL PASADO 4 DE DICIEMBRE.

La plaza navideña más famosa del mundo

El árbol de Navidad del Centro Rockefeller en Manhattan, Nueva York, se enciende todos los años una semana después del Día de Acción de Gracias. Es una tradición que se remonta a 1933, cuando un grupo de migrantes italianos instalaron por primera vez un árbol navideño en ese lugar, el cual fue decorado con guirnaldas de papel, tiras de arándanos y latas. Desde 1997, la iluminación se transmite en vivo a millones de personas, a través de la señal de NBC.

pal novedad el encendido eléctrico de un enorme árbol de Navidad. Cientos de personas acudieron a presenciar el evento, que se repetiría los años posteriores con gran acogida.

En estos tiempos modernos, los centros comerciales son los que más se esmeran en darles una temática navideña a sus ambientes con el fin de impulsar las ventas. Algunos espacios públicos de Lima como el parque Kennedy o el Parque de la Amistad también son hechizados por el espíritu navide-

ño gracias a la gestión de sus respectivos municipios. Sin embargo, en ciertos puntos de la capital, los propios vecinos se organizan para transformar sus calles en pequeñas aldeas multicolores que, en medio de las fiestas de fin año, son verdaderas atracciones que todos podemos visitar.

UN PASEO MÁGICO

Situado en la urbanización El Retablo, en Comas, el pasaje Andrés Rázuri recibe a los visitantes envuelto en una atmósfera festiva. Es



LA CALLE MONTE UMBROSO, EN CHACARILLA, SURCO, SE CONVIERTE CADA AÑO EN UNA ATRACCIÓN NAVIDEÑA.

una tradición que data de 2016, cuando sus vecinos empezaron a decorar sus casas con pequeños adornos y luces. Con el tiempo, fueron incluyendo montajes más complejos, como réplicas de villas en las que incluyen trenes, carruseles y norias. También se pueden apreciar árboles navideños, renos, osos polares y figuras animadas de Papá Noel. Muchas de estas instalaciones son hechas con material reciclable que se va acopiando a lo largo del año.

En San Isidro, las primeras cuadras de la calle Daniel Hernández (antes conocida como Paseo del Bosque) se ha consolidado como una de las más navideñas de la ciudad. Esta vía se caracteriza por tener frondosos árboles en ambos lados que son vestidos con luces rojas, verdes y blancas. En Surco, desde el 1 de diciembre, los residentes de la ca-

lle Monte Umbroso iluminan sus casas con potentes juegos de luces que generan un ambiente mágico. Hasta aquí suelen llegar parejas de esposos con hijos pequeños para sacarse fotos y 'selfies', frente a las fachadas y jardines de las viviendas. En Miraflores, en tanto, la calle Mariscal Sucre tiene una casa con juegos inflables de Papá Noel, renos y muñecos de nieve, que inevitablemente llaman la atención de los transeúntes.

Según los especialistas en decoración, adornar nuestras casas con luces externas puede llegar a costar desde 3 mil soles (sin contar el cargo mensual en el recibo de luz). Eso sí, es importante tomar las medidas de seguridad necesarias para evitar accidentes. Más allá de las creencias, la Navidad es una fiesta que une a las familias y nada la tiene por qué opacar. //

**¡POR PRIMERA VEZ
EN UN MISMO ESCENARIO!**

VISITA
NUESTRAS REDES



JUEVES 27 FEBRERO
ESTADIO NACIONAL | 7PM

**VICTOR
MANUELLE**

**MARC
ANTHONY**

**RUBEN
BLADES**

con Roberto Delgado
Orquesta



ARTISTA INVITADA

**DANIELA
DARCOURT**

Entradas en:

ticketmaster.pe **BBVA**

GRACIAS A:

Radiomar
106.3 FM
Música de siempre

Copa Airlines
A STAR ALLIANCE MEMBER

LICENCIADO POR:
apdayc

PRODUCEN:
IFM CMN

BING CROSBY ES LA VOZ DE LA NAVIDAD EN ESTADOS UNIDOS, GRACIAS A SU CLÁSICO "WHITE CHRISTMAS", EL SENCILLO MÁS VENDIDO DE LA HISTORIA.

CBS RADIO



♦ **Música**

SANTAS MELODÍAS



POR:
ÓSCAR GARCÍA

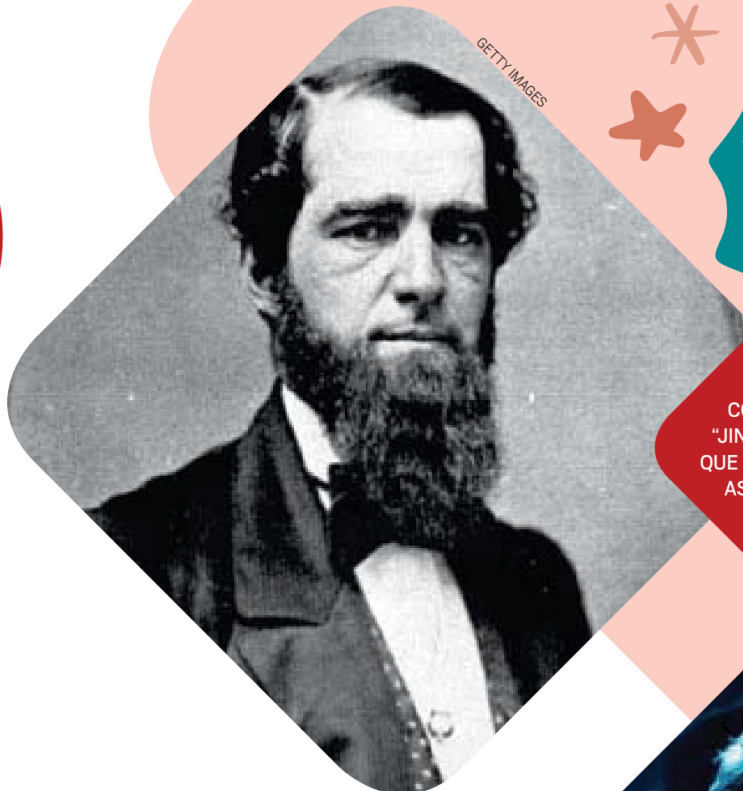
Desde la resurrección anual de Mariah Carey hasta la sencillez desbordante de "Feliz Navidad", de José Feliciano, los villancicos han sabido adaptarse a cada época, pasando de tradiciones solemnes a verdaderos fenómenos comerciales. Esta es la historia detrás de las canciones que cantamos en cada diciembre.





FRANK SINATRA
PUBLICÓ DISCOS DE
NAVIDAD, AL IGUAL QUE DEAN
MARTIN. UNA DE LAS MELODÍAS
QUE MÁS CANTÓ FUE "LET
IT SNOW".

MARIAH
CAREY SE SIENTE
AGRADECIDA CADA
DICIEMBRE. SU ÉXITO "ALL I
WANT FOR CHRISTMAS IS YOU" ES
LA CANCIÓN MÁS ESCUCHADA
EN ESTE MOMENTO EN
EL MUNDO, SEGÚN
BILLBOARD.



EL ESTADOUNIDENSE JAMES PIERPONT COMPUSO EN EL SIGLO XIX "JINGLE BELLS", UNA CANCIÓN QUE ORIGINALMENTE NO ESTABA ASOCIADA A LA NAVIDAD. LA ARMONÍA EN EL CORO ERA DISTINTA, MÁS COMPLEJA.

Como el ave fénix que surge de sus cenizas o un 'iceberg' que mágicamente se descongele solo en diciembre, la carrera de Mariah Carey resurge cada fin de año para alegría de sus fans y, claro, de su cuenta bancaria. Se estima que la diva de la voz aflautada se embolsa cerca de tres millones de dólares anuales gracias a una canción que compuso en apenas 15 minutos, el tiempo que muchos tardamos en decidir qué comprar en el quiosco. Hace 40 años, a la joven cantante, de entonces 25 años, le encomendaron una tarea que sonaba más a una trampa mortal que a una gran oportunidad: grabar un disco de Navidad. En aquella época, los álbumes navideños tenían la reputación de ser reliquias anticuadas, dignas de la colección polvorienta de la abuela. Se esperaba lo peor pero, ya lo sabemos ahora, no se puede subestimar a Mariah.

A la cantante no le importó que fuera pleno julio. Se encerró en su casa de 2.000 metros cuadrados, la decoró con adornos navideños y dejó que el espíritu de la temporada hiciera su magia. En cuestión de minutos, junto con el compositor Walter Afanasieff, surgió "All I Want for Christmas Is You". Según estimaciones, este himno navideño le genera a Mariah entre 2,5 y 3 millones de dólares anuales. Ella misma bromea diciendo que diciembre es "su temporada laboral". La revista "The Economist" señaló que, para 2022, la canción ya le había reportado la asombrosa suma de 72 millones de dólares.



JOSÉ FELICIANO GRABÓ SU CANCIÓN "FELIZ NAVIDAD" EN 1970. DESDE ENTONCES, HA SIDO UN ÉXITO BILINGÜE EN TODA LATINOAMÉRICA.





ARCHIVO ÓSCAR TAFUR

LA CORAL DE NIÑOS DEL COLEGIO MANUEL PARDO DE CHICLAYO IMPUSO DURANTE DÉCADAS SUS VILLANCICOS EN EL PERÚ GRACIAS A UN DISCO, "RONDA DE NAVIDAD" QUE FUE UN HIT EN 1965.

El éxito de "All I Want for Christmas Is You" no se debe solo a la habilidad comercial de Tommy Mottola, exesposo de Mariah Carey y exjefazo de Sony, quien impulsó el sencillo de su señora a fuerza de repetición. También responde a un mercado que, cada diciembre, parece demandar canciones con un corte empalagoso. Hablamos de esas tonadas con alusiones a Papá Noel ("Santa"), a sus renos, a los regalos y al amor, todo envuelto en sonidos de campanas, cascabeles y melodías simples pero efectivas. Es una fórmula que parece infalible. Grandes figuras como Frank Sinatra y Dean Martin la utilizaron con éxito en las épocas en que las radios eran grandes muebles de madera en medio de la sala. Sin embargo, había canciones de Navidad más antiguas aún, de un corte radicalmente distinto.

NOCHE DE PAZ, NOCHE DE AMOR

Se llaman villancicos y es una tradición que se remonta a la Edad Media y el Romanticismo, cuando estos se interpretaban como canciones populares en celebraciones

religiosas y laicas. Originalmente, los villancicos no eran exclusivos de la Navidad, pero poco a poco se asociaron con el nacimiento de Cristo. En el Perú, durante años, la Navidad tenía un coro casi oficial: los niños del colegio Manuel Pardo, en Chiclayo. Sus voces angelicales eran confundidas por error con los Toribianitos. Pero los niños del Manuel Pardo tenían su propio hit: en 1965 grabaron el disco "Ronda de Navidad" en Lima, repleto de villancicos andaluces como "Vamos, pastores, vamos", "Canta, ríe y bebe", y "Una pandereta suena".

En Estados Unidos, dos villancicos destacan en su cancionero. Uno de ellos es "One Horse Open Sleigh", compuesto por James Pierpont. Curiosamente, esta canción no tenía un origen navideño. Pierpont la creó para amenizar las carreras de trineos que se realizaban por el Día de Acción de Gracias. Muy bonita, si quieren, pero como canción, solo tuvo éxito cuando el marketing hizo su magia años después y la "rebrandearon" como la archifamosa y navideña "Jingle Bells", y el resto es historia.



“
ES INCREÍBLE
PENSAR QUE ALGO
QUE ESCRIBÍ EN 15
MINUTOS COMO
“ALL I WANT FOR
CHRISTMAS” HACE
DÉCADAS SIGUE
TENIENDO ESTE
TIPO DE IMPACTO.
ME SIENTO
BENDECIDA

Mariah Carey
CANTANTE

EL CANTANTE
MEXICANO LUIS
MIGUEL LANZÓ EN 2006
“NAVIDADES”, SU PRIMERA
PRODUCCIÓN ORIENTADA A LA
TEMPORADA DE PASCUAS. PARA
ELLO ADAPTÓ UNA SERIE DE
CLÁSICOS ESTADOUNIDENSES.



La otra gran contribución de Estados Unidos al universo de los villancicos es “White Christmas”, la canción más vendida de todos los tiempos según la guía de récords Guinness. Esta fue escrita por el compositor Irving Berlin poco después del bombardeo de Pearl Harbor, como un intento de dar consuelo a un país que necesitaba algo más que chocolate caliente. La melodía fue immortalizada por Bing Crosby, adoptada por Frank Sinatra, e incluso Luis Miguel hizo su propia versión.

Irving Berlin, sin embargo, tenía sus límites. Cuando se enteró de que Elvis Presley había grabado su canción, al parecer le pareció un sacrilegio. Según rumores, Berlin hizo que su personal llamara personalmente a las estaciones de radio para exigir que no tocaran la versión de El Rey del Rock.

Europa, por su lado, nos regaló el que quizá sea el villancico más hermoso de todos: “Stille Nacht, Heilige Nacht”, que en castellano suena más bonito, afortunadamente: “Noche de Paz”, que data de 1818, es obra de Joseph Mohr y Franz Xaver Gruber, quienes la compusieron para un concierto en la iglesia de San Nicolás, en Oberndorf, Austria. La historia detrás de su creación tiene su encanto: se dice que el órgano de la iglesia se había malogrado justo antes de la Navidad. Para salvar la noche, Mohr y Gruber improvisaron con guitarra y coro. Lo que los asistentes escucharon fue tan conmovedor que la canción despegó por todo el continente.

Los latinos hicieron su aporte al género navideño en 1970 con “Feliz Navidad”, el clásico del puertorriqueño-estadounidense José Feliciano. Al parecer, Feliciano no quiso complicarse demasiado: la canción tiene apenas 19 palabras, la mitad de ellas en inglés. Pero, como suele ocurrir con los grandes éxitos, esas pocas palabras fueron suficientes para sintonizar con las toneladas de sacarina de la temporada, para fortuna de sus entusiastas y suplicio de los ‘grinchs’, que nunca faltan. //



Feliz Navidad para todos

Las fiestas de Nochebuena y Año Nuevo están a la vuelta de la esquina. A continuación, un recuento de los números que acompañan estas celebraciones en las familias peruanas.



POR:
CELESTE PÉREZ

1,64
MILLONES

de pavos se consumirán durante la Navidad y el Año Nuevo este 2024, según Midagri.

10%

de crecimiento en inversión es lo que espera el mercado peruano en comparación con las fiestas de 2023.

300

SOLES es el gasto estimado de cada peruano en compras de regalos navideños para este 2024, según Mercado Libre.

100

MIL turistas arribarán a la ciudad de Cusco para celebrar la Nochebuena y el Año Nuevo, según Saúl Caipani, titular de la Gerencia Regional de Comercio Exterior y Turismo de Cusco.

19,3%

de la inversión familiar en Navidad y Año Nuevo se destina a bebidas alcohólicas, entre espumantes, vinos y cervezas.

31
MILLONES

de peruanos celebran Navidad, según un estimado realizado por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI).

1,1KG

al año es el consumo per cápita de panetón en el Perú, según D'Onofrio.

400
GRAMOS

es el promedio estimado que suelen subir las personas durante las fiestas de fin de año, según el International Journal of Obesity.

2.033
MILLONES

de reproducciones en Spotify es lo que acumula "All I Want for Christmas is You" de Mariah Carey, el villancico más escuchado en el mundo.

15%

es el promedio de aumento de residuos sólidos durante las fiestas de Nochebuena y Año Nuevo en el país.

♦ **Historias**

NAVEGANTES

DE

LA MAR



POR:
DIANA GONZALES OBANDO

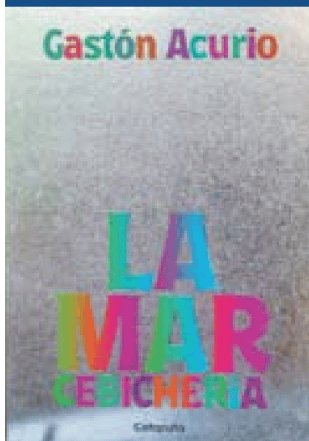
Desde las 8 de la mañana, hasta el atardecer, no dejan de entrar los pescados más frescos a La Mar. Llegan canastas llenas de pejerrey, bandejas con pejesapos, lenguados gigantes o lo que el mar desee regalar en ese día, y apuntan los nombres de las especies en la pizarra anunciando la novedad. Es casi mediodía y están a punto de abrir. Algunos comensales hambrientos se asoman desesperados por sus cebiches, parihuelas o cangrejos diablo. El personal está listo en su posición. Se enciende la música y comienza la fiesta.

Así transcurren los días en la cebichería miraflorentina desde hace veinte años en su mismo local de la avenida La Mar. “En esos años esta avenida tenía talleres de autos, librerías, la costurera del barrio, renovadoras de calzado. Ya existían Pescados Capitales y La Red —restaurantes que persisten—, así como la juguería Las Delicias, al frente”, recuerda José ‘Pepe’ Cárpene, administrador del local limeño desde sus inicios. “Un día estábamos ahí, tomando un juguito, Gastón [Acurio] y yo, cuando vio el letrero de la calle que decía avenida La Mar, y me dijo: ‘Ahí está el nombre, pues’. Así se presentó el nombre La Mar, son esas cosas de la vida que suceden sin investigación de mercado”, agrega Cárpene. La apertura coincidió con una remodelación de toda la avenida. Pusieron las banquitas, basureros y una nueva pista.

Hoy, la cebichería La Mar tiene locales en todo el mundo (Miami, Santiago de Chile, Seattle, Madrid, Dubái) y esa avenida recordada por sus talleres de mecánica se ha convertido en uno de los principales

Oda al cebiche

♦♦ El libro de Gastón Acurio, “La Mar Cebichería” (Catapulta Editores, 2024) brilla desde su cubierta. Con textos del propio Acurio, en sus páginas navegan la historia del restaurante junto a las mejores recetas que le rinden culto a los productos del mar. Se encuentra en librerías, en La Mar (La mar 770, Miraflores), en los demás restaurantes del grupo y en los locales de La Mar de todo el mundo.



destinos gastronómicos y comerciales de la zona, generando además un importante crecimiento inmobiliario en los años recientes que irradian a las calles aledañas.

Muchas cosas han cambiado en estos veinte años, pero lo principal, remarca Pepe, es el respeto al producto: “Recuerdo que abrimos en abril y al siguiente año, en verano, pusimos en la pizarra: ‘Comenzó la veda del camarón y aquí la respetamos’, algo que no se solía hacer. Con el tiempo, el comensal se convirtió en el principal fiscalizador y fue un gran paso hacia el respeto de la vida”. Después, se empezaron a considerar las tallas mínimas y la trazabilidad, además de evitar



A pocos meses de cumplir 20 años, la cebichería limeña La Mar celebra con un nuevo libro comandado por Gastón Acurio. Entre recetas y recuerdos, las páginas se remontan a sus orígenes y a entender cómo un restaurante puede convertirse también en promotor de la cultura local.



ANTHONY VÁSQUEZ, CHEF AL FRENTE DE LA MAR, HA COMENZADO UNA RUTA DE VIAJES POR LA COSTA DE LAS REGIONES DE LIMA INVESTIGANDO PRODUCTOS Y RECETAS.

CADA PLATO DE LA CARTA DEL RESTAURANTE ES UNA FIES- TA Y UN HOMENAJE AL MAR PERUANO, SUS ESPECIES Y SU BIODIVERSIDAD.



GIANCARLO SHIBAYAMA

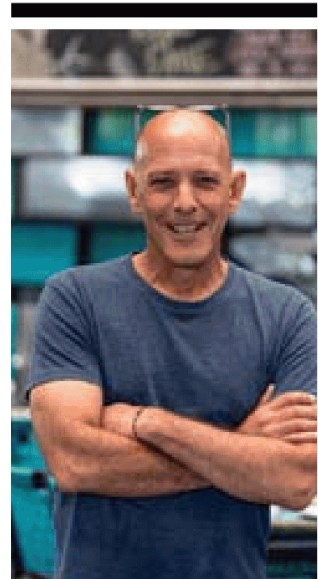
FOTOS: POCHO CACERES

el consumo de pescado que sea de arrastre o que perjudique el fondo marino. “Cada día hay menos gente que se dedica a la pesca artesanal, cada día está más difícil, los precios suben, pero pocas veces bajan”.

SIN DESPERDICIO

Los insumos de La Mar llegan del terminal, trabajan con pescadores de Ancón, Cerro Azul, Marcona, y están comenzando a viajar por las regiones costeras de Lima para conocer más los productos, pues La Mar es una cebichería limeña desde que el chef Gastón Acurio la imaginó así. “Entendí desde el inicio que La Mar es la comida simple llevada a otro nivel, el cebiche tiene el mejor pescado que vamos a encontrar y se prepara rindiendo homenaje a la tradición”, nos dice Anthony Vásquez, chef de La Mar desde hace 16 años. Nos explica que para ellos es muy importante entender la trazabilidad de cada producto, de dónde viene, quiénes están detrás, y todas las opciones que puede ofrecer y así evitar que se desperdicie. “La sostenibilidad no solamente es usar diferentes productos, sino también aprovecharlos al máximo para que las mermas sean mínimas: pieles, colas, panza, las cabezas no solamente en caldos, sino utilizarlas en aceites para la mayonesa, por ejemplo”. Aquí hacen embutidos raspando las carnes entre los huesos del pescado, una técnica japonesa. “Antes, al pez diablo lo regalaban porque era feo, tenía poca carne, no se sentía el valor. Gastón propuso hacer un diablo nikkei, que era frito con una salsa maravillosa y desde aquel entonces no sale de la carta”.

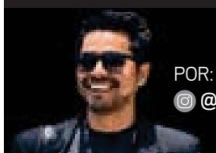
En el libro “La Mar Cebichería” de Gastón Acurio se navega por el trayecto de este sueño llamado La Mar con todos los que reman en conjunto el gran barco de la comida peruana.//



JOSÉ 'PEPE' CÁRPENE, ADMINISTRADOR Y SOCIO DE LA MAR DESDE EL INICIO, CUENTA QUE HACE MUCHOS AÑOS EL CHEF GASTÓN ACURIO LE DIJO QUE SU SUEÑO ERA QUE EL MUNDO SE ENAMORASE DEL CEBICHE. “Y CREO QUE EL OBJETIVO SE HA CUMPLIDO”, ASEGURA.



Circo beat



POR: **VÍCTOR IDROGO / ICÓNICA**
 @victoridrogo_

1.



1/

Festejando juntos.

Korina Rivadeneira y Stefano Ayubu lo pasan bien en el 'brunch' organizado por H&M en La Niña. Miraflores.

2/

Heroínas de hoy.

Silvia Vásquez-Lavado, reconocida alpinista, y Mariana Costa Checa, experta en tecnología y empresaria, comparten sus saberes en el evento Laboratorio+ Connect. UTEC, Barranco.

3/

Buen provecho.

Hajime Kasuga y Jorge Marmolejo se juntan para cocinar juntos en una noche de cocina de autor Insumo Rooftop, Miraflores.

3.



2.



4.

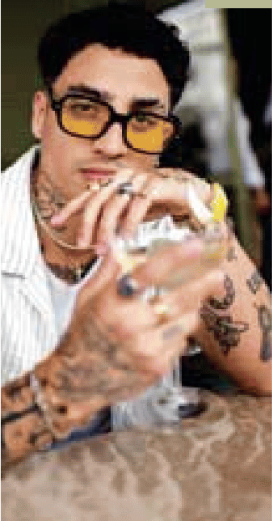


4/

En dupla.

Carla Poma y Gaba Sialer disfrutaron de las novedades de Feria Carboncito, en el Centro Cultural Cine Olaya. Chorrillos.

6.



Encuentros de fin de año, conferencias inspiradoras y celebraciones artísticas destacan en las últimas semanas que regala diciembre. Los eventos más importantes en nuestro recorrido fotográfico.

8.



9.



7.

5.



5/

Capa.

La diseñadora peruana Mozhdeh Matin celebra el aniversario número 10 de su marca homónima con un encuentro en su casa-estudio de Chorrillos.

6/

Calle pero elegante.

Ángel Asto impone estilo urbano en el 'brunch' de fin de año de H&M en La Niña, Miraflores.

7/

Paz y buen humor.

Fressa Power y Amadeo Gonzales presentes en la Feria Carboncito. Centro Cultural Cine Olaya, Chorrillos.

8/

Encuentro imperdible.

Verónica Sifuentes y Toni Alva participan como 'speakers' en el encuentro Laboratorio+ Connect en la UTEC de Barranco.

9/

Son como niños.

Paulo Ruiz Muñoz, cocreador de DNI, y Angela Kusen, presentes en el aniversario 10 de Mozhdeh Matin. Chorrillos.

**¿QUIERES QUE
TU EVENTO SALGA
EN CIRCO BEAT?**

Escríbenos a:
claudia.amaya@comercio.com.pe

¡Llegamos a los 110 mil suscriptores!

Los diferentes equipos del diario **El Comercio** se reunieron para celebrar el récord histórico de suscripciones digitales. El festejo se realizó con el apoyo de Parrillas Prémium, Cervezas Raymi, Tacama y Pizzas Mamma Tomato.

10.



10/

En portada.

Guillermo Paredes, Luis Miró Quesada, Takeshi Yosioka, Ignacio Giménez Zapiola y José Miguel de Ita celebran juntos este extraordinario hito.

12.



12/

Plumas destacadas.

Periodistas Víctor Reyes y Héctor Villalobos festejan en la sede del Diario en Santa Catalina.

15.



11.



11/

En el lente de El Comercio.

El equipo de Fotografía de EC lo pasa genial en la celebración del Decano por los 110 mil suscriptores.

14.



15/

Pura sonrisa.

Sofía Ariza y Joseph Toledo celebran los suscriptores digitales logrados este 2024.

14/

'Cheers'.

María Claudia de Ita y Andrea Rojas brindan en el evento de **El Comercio**.

13/

Que siga la fiesta.

El equipo de Márketing de **El Comercio** se suma a la cita con mucha energía y ganas de seguir cumpliendo metas.

13.



17.



18.



21.



16.



20.



Una visita por el Decano

Un afortunado grupo de suscriptores de **El Comercio** participó de un inolvidable recorrido por las instalaciones del edificio histórico de EC, en el Centro de Lima. La visita fue guiada por Juan Aurelio Arévalo Miró Quesada, director periodístico del Diario.



19.

16/

Para el recuerdo.

Eduardo Villareal, Mario Cortijo, Yetzibeth Villalobos y Liliana Ibáñez, felices luego del recorrido por las instalaciones de EC.

17/

Generación tras generación.

Renato, Adriana y Pedro Galiano son orgullosos suscriptores de **El Comercio** hace una década.

18/

Cofre de historias.

Esther Figueroa sostiene un presente del Decano con sorpresas para sus suscriptores, en agradecimiento por su confianza.

19/

Lectura diaria.

José Miguel de Ita, gerente de Suscripciones, posa junto a Rocío Rodríguez, Astrid Criales, Edson Román y César Pantoja, lectores premium del Decano.

20/

De ayer y hoy.

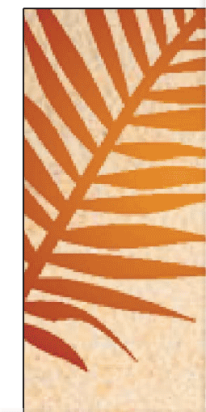
Jean Pierre Frías, suscriptor que se sumó durante la pandemia, y Alfonso Vásquez, suscriptor hace más de 20 años, sonríen juntos durante el paseo por el Diario.

21/

Parte de la familia.

Juan Aurelio Arévalo Miró Quesada, director periodístico de **El Comercio**, da la bienvenida a las suscriptoras Priscilla Munguia y Julia Vidali.

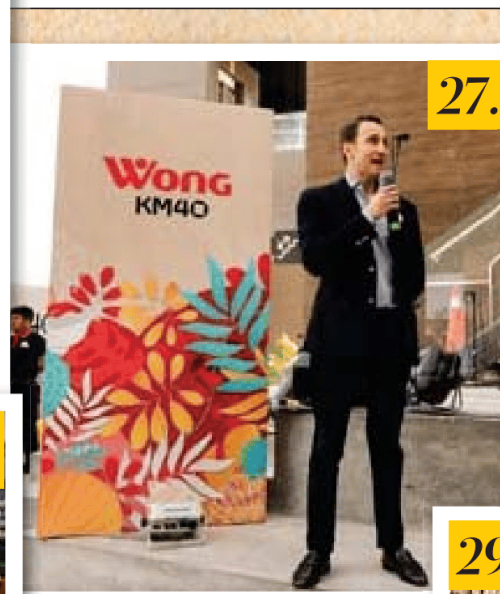
24.



23.



25.



27.

29.



26.

22.



22/

La unión hace la fuerza. Directivos y colaboradores de Wong participan orgullosos de la apertura de Wong KM40.

23/

Listos para todo. Jeaninne Moore, Lissette Ramírez y Coqui Otárola en el cóctel de inauguración del nuevo supermercado en el sur chico.

24/

El 'spot' del verano. Sofía Mulánovich, Alfredo Mastrokalos y Joaquín del Castillo se suman a la celebración.

25/

¡Bienvenidos! Yésica Chávez da la bienvenida al moderno espacio de Wong en el centro comercial KM40 del sur chico.

26/

Cerca de casa. Guillermo Barreto y Chelo Granados alegres de contar con un supermercado Wong más cerca de casa durante el verano.

27/

Confianza y calidad. Alfredo Mastrokalos, gerente país de Cencosud Perú, ofrece un mensaje en el cóctel de apertura de Wong KM40.

28.



FOTOS: VALENTINA ASTUJAMÁN

32.

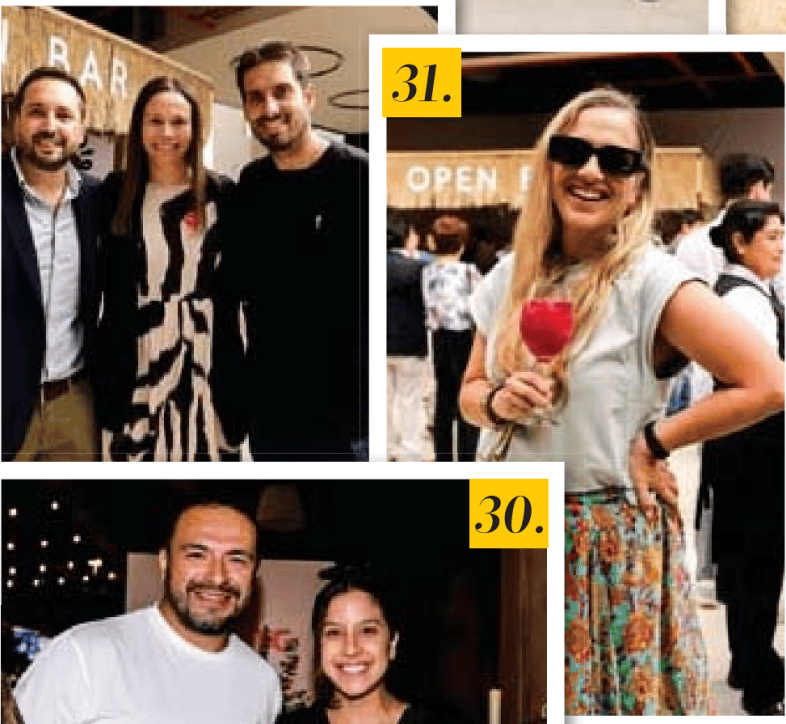


¡YA LLEGÓ! Wong KM40

El sur chico estrena nueva sede de supermercados Wong

Wong KM40 ya abrió sus puertas para todos. La moderna tienda cuenta con una superficie de 1.800 metros cuadrados, además de un enfoque de ahorro energético e iluminación LED. Figuras destacadas se reunieron en el flamante espacio, ubicado en la antigua Panamericana Sur.

31.



30.



33.



28/

Reina del sur chico. Alessandra Bonelli, radiante en el festejo por la apertura de Wong KM40.

29/

Buen 'team'. Luiggi Vallejos, gerente divisional de Electro, María Gracia Comitre, gerente divisional de Hogar y Textil, y Carlos Mujica, gerente general de Imaco, se dan cita en la importante apertura.

30/

¡Salud! Gustavo Revilla y Ariana Ordaya en el cóctel de celebración.

31/

Regia. Carla Medina también participa de la concurrida inauguración de Wong KM40.

32/

Excelente atención. Colaboradores de Wong KM40 preparados para servir a los clientes del supermercado con el sello que los caracteriza.

33/

A lo grande. Adolfo Aguilar posa junto a Erick Sthormes y Daniel Romero en el cóctel de apertura del nuevo espacio en el sur chico.

En portada

ARTE, CULTURA Y FIESTA

En medio de las celebraciones por el bicentenario de la batalla de Ayacucho, la ciudad de Huamanga nos recibió con los brazos abiertos para enseñarnos su arte, cocina y tradiciones. En esta temporada navideña, cobra especial protagonismo el trabajo de los artesanos ayacuchanos, creadores de originales piezas que reinventan el clásico nacimiento en formato de retablo. Esta es la crónica de un viaje a través de la histórica región de los Andes del sur peruano.

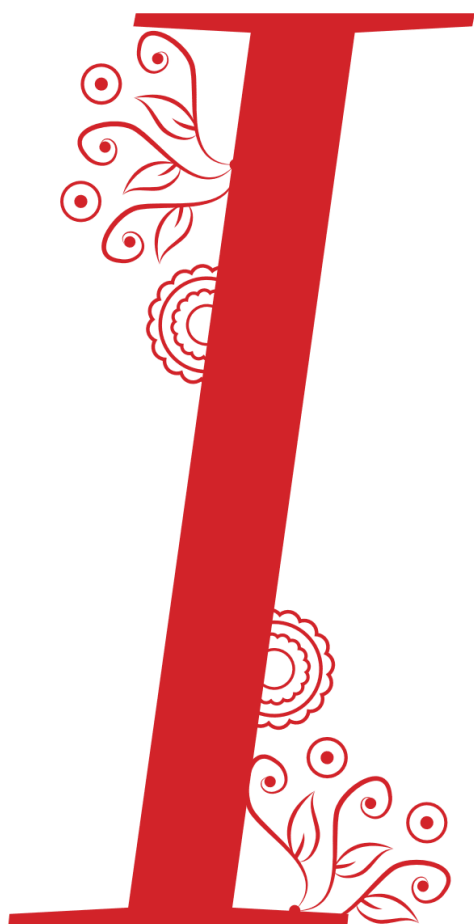


JORGE CHÁVEZ NORIEGA

FOTOS:
ALONSO CHERO

EL ARTESANO
AYACUCHANO SIL-
VESTRE ATAUCUSI
RETOCANDO UN
RETABLO NAVIDEÑO
EN SU TALLER, UBI-
CADO EN LA CIUDAD
DE HUAMANGA.

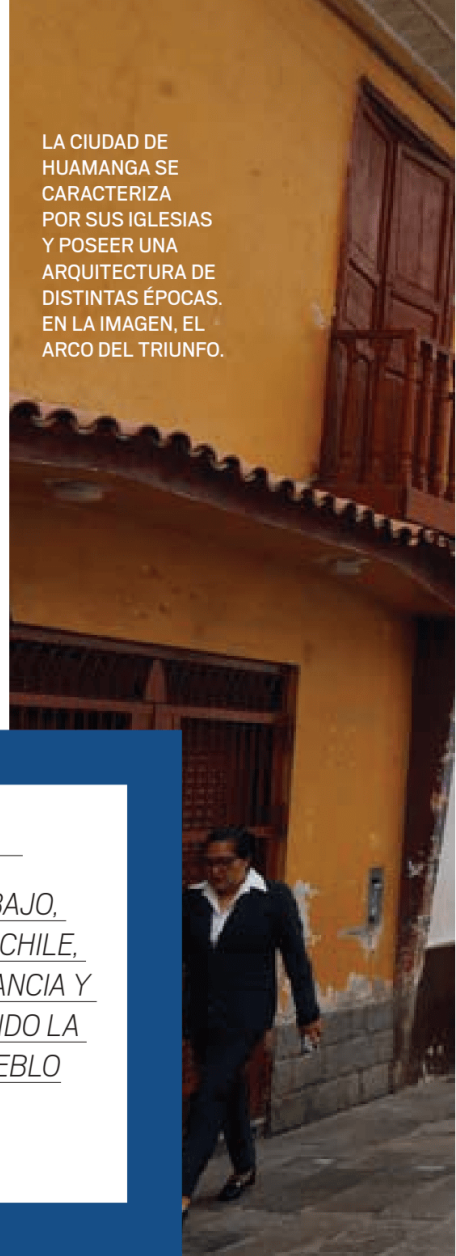




luminado por el cálido sol huamanguino que se filtra por la ventana de su taller, Silvestre Ataucusi (53) le da las últimas pinceladas a un nacimiento en formato de retablo en el que conviven la fe cristiana y las tradiciones populares de su Ayacucho natal. Mientras retoca la aureola del pequeño Niño Jesús con suma delicadeza, el artesano se hunde en sus recuerdos y revela que este oficio lo salvó de la muerte. A los 12 años, escapó del poblado de Vinchos, a unos 60 kilómetros de Huamanga, en la maletera de un auto para evitar ser reclutado por Sendero Luminoso. Por esas cosas del destino, fue acogido en casa de don Florentino Jiménez, un famoso retablista ayacuchano que compartió con él sus conocimientos. “Al principio era un poco reacio, pero luego me adoptó como uno de sus discípulos”, recuerda Silvestre. Desde entonces, ha cultivado su pasión por crear coloridas y detalladas obras de arte que representan escenas de la vida cotidiana, leyendas y distintas festividades.

El origen de estos objetos artísticos se remonta a los tiempos de la conquista. Por aquella época, los españoles necesitaban las figuras de los santos para llevarlas a los pueblos con el fin de “convertir” a la población indígena. Como estas solían ser de gran formato, tuvieron la idea de hacer

LA CIUDAD DE HUAMANGA SE CARACTERIZA POR SUS IGLESIAS Y POSEER UNA ARQUITECTURA DE DISTINTAS ÉPOCAS. EN LA IMAGEN, EL ARCO DEL TRIUNFO.



“

GRACIAS A MI TRABAJO,
HE PODIDO VIAJAR A CHILE,
CANADÁ, ESPAÑA, FRANCIA Y
UZBEKISTÁN, LLEVANDO LA
CULTURA DE MI PUEBLO

Jesús Urbano
ARTESANO



DOÑA CIRILA RAMÍREZ SE DEDICA A LA VENTA DE PANES Y WAWAS DESDE HACE MÁS DE CINCUENTA AÑOS EN EL MERCADO MODELO DE AYACUCHO.

FOTOS: ALONSO CHERO



esculturas en miniaturas y transportarlas en cajas pequeñas. Recién en la década del 40, una generación de artesanos revolucionó los retablos ayacuchanos, otorgándoles un nuevo enfoque social. Entre ellos se encontraba Joaquín López Antay, que reemplazó las imágenes religiosas por costumbres locales, como los bailes de tijeras o las cosechas. “Yo vivía con mi abuelo en una casita del jirón Cusco, en Huamanga. Él me enseñó el arte de hacer retablos desde que tenía siete años. Lo que ahora intento es mantener viva la tradición familiar”, nos dice Alfredo López Morales (66), que hoy expone retablos, cruces, máscaras, pasta wawas y lienzos en la feria Ruraq Maki del Ministerio de Cultura.

Son varios los linajes de artesanos ayacuchanos, pero uno de los más conocidos proviene de Jesús Urbano Rojas, un distinguido maestro de las artes populares en el Perú, que también fue formado por López Antay. El mayor de sus hijos, Jesús Urbano Cárdenas (69), es hoy en día el heredero de un legado artístico que, en el futuro,

pasará a manos de su primogénito y de su nieto, quienes también llevan el nombre del patriarca de la familia. Hay algo mágico en eso, como ocurre con los Buendía en “Cien años de soledad”. “Felizmente, lo saberes de mi padre no están condenados al olvido”, dice Urbano Cárdenas, el hombre que firma el retablo navideño que aparece en la portada de esta edición. “Gracias a este trabajo, he podido viajar a Chile, Canadá, España, Francia y Uzbekistán, llevando la cultura de mi pueblo. Que nuestro arte sea apreciado en lugares tan lejanos, me llena de una enorme felicidad”, concluye.

Sin duda, no hay mejor época que la Navidad para darle vitrina en nuestros hogares a estos retablos llenos de tradición, sentimiento e historia.

SABORES DE LOS ANDES

Desde el Centro Histórico de Huamanga, es muy fácil transportarnos a distintas épocas de nuestra historia, a través de callecitas empedradas, monumentales iglesias —se calcula una treintena en toda la ciudad— y

casas con portones de madera tallada. Es un lugar que se caracteriza por poseer una arquitectura en la que confluyen desde elementos virreinales hasta más contemporáneos. A una cuadra de la Plaza de Armas, bajando por el Arco del Triunfo, funciona desde hace más de un siglo el Mercado Central de Ayacucho. Hemos venido aquí para desayunar un succulento caldo de cabeza de cordero con mote, cuyas propiedades levantanmuertos, según cuentan, nos mantendrán activos durante todo el día. Pagamos 12 soles. Mucho mejor que cualquier bebida energizante.

Mientras caminamos por los pasadizos del mercado, nos topamos con el puesto de wawas de doña Cirila Ramírez (86). “Cuando hay festividades vendemos bien, pero luego la venta baja”, dice la venerable comerciante. Cirila se dedica a la producción y venta de este pan dulce con forma de bebe desde que tenía doce años. Aunque no es un producto oriundo de esta zona del país —también se elabora en Cusco, Puno y Apurímac—, se suele usar como parte de ritos ancestrales, principalmente en el Día de Todos los Santos, pero también en carnavales y Navidad, como un elemento que simboliza la vida o la creación. “Así haya o no haya negocio, vamos a seguir acá. Los ayacuchanos somos gente luchadora”.

Por la tarde, llegamos al recreo campestre Waranka, que ofrece lo mejor de la cocina regional ayacuchana. Aquí nos recibe Diana Mendoza, una empresaria huamanguina que ha rescatado las recetas de su abuela para ofrecerle al público platos típicos como el puca picante, el adobo ayacuchano y el ságuiche de chanco a la caja china con papas nativas y queso serrano, que recibió el premio a mejor platillo regional en la feria Mistura 2016. “Este negocio lo tengo desde hace 12 años. Antes solo cocinaba en mi casa. Me acompañan doce personas, entre ellos mi esposo y mis hijas. Nuestro objetivo es poder abrir un local en Lima y, quién sabe, más adelante en el extranjero”, comenta Diana. Esta y otras propuestas de la gastronomía peruana, además de talleres artísticos, danzas típicas y conciertos, fueron parte del Festival Bicentenario Ayacucho, que se realizó durante tres días a propósito de la batalla que selló la independencia del Perú.



“
*NUESTRO OBJETIVO ES ABRIR UN
LOCAL EN LIMA Y, QUIÉN SABE, MÁS
ADELANTE EN EL EXTRANJERO*”

Diana Mendoza
COCINERA AYACUCHANA

ALONSO CHERO

LA EMPRESARIA
DIANA MENDOZA, DEL
RESTAURANTE CAM-
PESTRE WARANKA,
POSA CON UN TRA-
DICIONAL PLATO DE
PUCA PICANTE.





CON MOTIVO DE LOS 200 AÑOS DE LA BATALLA DE AYACUCHO, SE REALIZÓ UNA ESCENIFICACIÓN EN EL SANTUARIO DE PAMPA DE LA QUINUA, A DONDE ACUDIERON DISTINTAS AUTORIDADES GUBERNAMENTALES.

JULIO REAÑO



LA FERIA RURAQ MAKI SE LLEVA A CABO EN LAS INSTALACIONES DEL MINISTERIO DE CULTURA, EN SAN BORJA (AVENIDA JAVIER PRADO ESTE 2465).

Días de feria con espíritu navideño

♦♦ ¿En busca del regalo ideal? Para los amantes del arte y la cultura tradicional, la edición diciembre de Ruraq Maki es una buena opción para encontrar los adornos y detalles perfectos con los cuales decorar sus hogares en esta Navidad. Entre las novedades que trajeron los maestros artesanos se pueden adquirir nacimientos navideños de las diferentes regiones del país, elaborados en mate burilado, piedra de Huamanga, imaginería cusqueña, cerámica de Quinua, retablos ayacuchanos, cerámica shipibo-konibo, entre otros. Este evento, organizado por el Ministerio de Cultura, estará abierto al público hasta mañana, domingo 22 de diciembre, en su sede central.

LA ÚLTIMA BATALLA

Antes de despedirnos de Ayacucho, nos alistamos muy temprano y partimos de madrugada rumbo al santuario de Pampa de la Quinua, escenario del último gran enfrentamiento entre las fuerzas realistas e independentistas. Hemos recibido la invitación para ser parte de la ceremonia oficial que conmemora los 200 años de este hecho histórico. Esta mañana, a diferencia de lo que sucedió aquel diciembre, el clima es frío y lluvioso. Según los registros, la batalla comenzó alrededor de las diez de la mañana, bajo un sol esplendoroso, y se extendió a lo largo de tres horas, culminando con la victoria del bando patriota.

Cientos de personas han llegado para presenciar la escenificación del evento que simboliza la unión de las naciones sudamericanas en su lucha por la libertad. Desde nuestra posición, podemos observar al ejército español agrupado en las faldas del cerro Condorcunca, mientras que, justo al frente de ellos, se encuentra ubicado el ejército peruano. Antes de empezar la batalla, los soldados que tienen familiares en el bando contrario se dirigen al centro del campo para despedirse. El realismo de esta puesta en escena hace que inevitablemente nos emocionemos. Se escuchan las arengas de los generales y comienza el combate. Las fuerzas militares caen una a una. Es como si hubiéramos hecho un viaje en el tiempo para comprobar lo que nos enseñaron en el colegio.

Ni bien termina la escenificación, nos apresuramos para caminar por el campo de batalla. Un leve escalofrío recorre nuestras espaldas cuando imaginamos las almas de los cientos de soldados que dieron la vida en este lugar defendiendo a su patria. Hay quienes afirman que aquí nació verdaderamente el Perú, un 9 de diciembre de hace 200 años. En esta tierra combativa y generosa que, a lo largo de tres días, nos acogió con la calidez propia de un pueblo encantador que es la historia misma del Perú. //

♦ Biodiversidad

ESTE RATÓN SEMIACUÁTICO RECIÉN DESCUBIERTO PERTENECE A UN GRUPO DE MAMÍFEROS QUE ESTÁN CONSIDERADOS ENTRE LOS MÁS RAROS DEL MUNDO.



En el corazón del Paisaje Alto Mayo, en San Martín, un equipo de científicos descubrió 27 nuevas especies, entre ellas un ratón anfibio y una salamandra trepadora. Este hallazgo resalta la capacidad de la biodiversidad para prosperar en armonía con las comunidades.



ESTE PEZ "CABEZA DE GLOBO" TAMBIÉN ES NUEVO PARA LA CIENCIA; SIN EMBARGO, LOS AWAJÚN, QUE FUERON PARTE DE LA EXPEDICIÓN, YA LO CONOCÍAN.

LOS CIENTÍFICOS HALLARON UNA NUEVA ESPECIE DE SALAMANDRA QUE PASA LA MAYOR PARTE DE SU TIEMPO ENTRE LA VEGETACIÓN BAJA Y LOS ARBUSTOS.





ESTA DIMINUTA ARDILLA ES DIFÍCIL DE DETECTAR EN LA SELVA TROPICAL, DONDE SE MUEVE CON RAPIDEZ, SALTA CON AGILIDAD Y SE OCULTA ENTRE LAS RAMAS.

FOTOS: CONSERVACIÓN INTERNACIONAL

UNA VISTA DEL PEQUEÑO SAPO ARLEQUÍN ('ATELOPUS SEMINIFERUS'), QUE ESTÁ CATALOGADO COMO EN PELIGRO POR LA LISTA ROJA DE LA UICN.



NATURALEZA DESCUBIERTA



POR:
ÓSCAR GARCÍA

Con todo lo que sabemos del mundo al día de hoy, aún nos asombra lo mucho que queda por descubrir. Mientras la humanidad dirige su mirada cada vez más hacia Marte, aquí en la Tierra, nuestro hogar, todavía existe una inmensa cantidad de vida esperando ser registrada. Esta semana, una revelación científica puso al Perú en el foco internacional: el descubrimiento de 27 nuevas especies animales en el Paisaje Alto Mayo, ubicado en la región de San Martín. Entre los hallazgos más sorprendentes figuran un ratón anfibio, un pez con una peculiar cabeza de globo y una salamandra trepadora, que nos recuerdan cuánto queda por aprender sobre nuestra biodiversidad.

El descubrimiento fue posible gracias al trabajo de la organización Conservación Internacional y resulta especialmente notable, pues tuvo lugar en una región con una alta densidad de población humana. Es como si estas especies hubieran permanecido ocultas “bajo nuestras narices” todo este tiempo. “Descubrir cuatro nuevos mamíferos en cualquier expedición es sorprendente; encontrarlos en una región con significativa presencia humana es extraordinario”, destacó Trond Larsen, líder del Programa de Evaluación Rápida de Conservación Internacional. Este mosaico de ecosistemas, que abarca territorios indígenas, pueblos y áreas agrícolas, demuestra que la biodiversidad puede florecer incluso en zonas influenciadas por la actividad humana, siempre que los ecosistemas se gestionen de manera responsable y sostenible.

Durante los 38 días que duró la expedición, se documentaron 151 mamíferos, de los cuales cuatro son completamente nuevos para la ciencia, incluyendo un murciélago, una ardilla, un ratón espinoso y un raro ratón anfibio. Además, al menos 12 de estas especies se encuentran amenazadas de extinción. En cuanto a los peces, se identificaron 68 especies, ocho de las cuales eran desconocidas para la ciencia, como un intrigante pez con cabeza de globo cuya función ecológica sigue siendo un misterio. También se registraron 45 especies de reptiles

y anfibios, entre ellos tres anfibios completamente nuevos: una rana de lluvia, una rana de boca estrecha y una salamandra trepadora.

La diversidad de insectos también fue notable, con 289 especies registradas, 12 de ellas nuevas para la ciencia. En el inventario de aves, se documentaron 536 especies, incluyendo 26 que están amenazadas de extinción. Por último, se identificaron 955 especies de plantas, de las cuales 10 están en peligro, entre ellas orquídeas raras y otras especies únicas de la región.

EXTRAORDINARIA BIODIVERSIDAD

De las 2.046 especies registradas, al menos 34 parecen ser exclusivas del Paisaje Alto Mayo o de la región de San Martín, entre ellas el pichico andino. Para documentar esta impresionante diversidad, los investigadores combinaron métodos tradicionales de muestreo con tecnología

avanzada, como cámaras trampa, sensores de bioacústica y análisis de ADN ambiental (eDNA) extraído del agua.

Según Conservación Internacional, el Paisaje Alto Mayo es un espacio donde se combina una biodiversidad extraordinaria con una población considerable, lo que ha derivado en desafíos como la deforestación y el crecimiento de la agricultura. Para enfrentar estas presiones, la organización trabaja de manera cercana con comunidades indígenas, como los awajún, para promover medios de vida sostenibles y fomentar prácticas agrícolas que armonicen las necesidades humanas con la conservación del entorno natural.

Los datos recolectados durante la expedición, además de aportar conocimiento, serán utilizados para crear un corredor ecológico que conecte el Bosque de Protección Alto Mayo con el Área de Conservación Regional Cordillera Escalera. Este corredor será esencial a futuro para preservar los hábitats de las especies recién descubiertas y las ya conocidas. Adicionalmente, los hallazgos respaldarán un plan de manejo espacial diseñado para equilibrar la conservación de la biodiversidad con el desarrollo sostenible. Esto incluye fomentar actividades como el ecoturismo y la agricultura sostenible, que benefician tanto a las comunidades locales como a los ecosistemas. //



UNA NUEVA ESPECIE DE MARIPOSA SALTARINA (AGUNA SP.) QUE PROBABLEMENTE SEA ENDÉMICA DE SAN MARTÍN, EN EL PERÚ. AL MENOS DIEZ QUE FUERON DESCUBIERTAS EN LA EXPEDICIÓN SON NUEVAS PARA LA CIENCIA.



CONSERVACIÓN INTERNACIONAL

EL PAISAJE ALTO MAYO, ABARCA DESDE LOS ANDES HASTA LA AMAZONÍA E INCLUYE EL BOSQUE DE PROTECCIÓN ALTO MAYO.

“
ESTOS HALLAZGOS SUBRAYAN QUE LA BIODIVERSIDAD PUEDE PERSISTIR EN ÁREAS INFLUENCIADAS POR HUMANOS, PERO SOLO SI LOS ECOSISTEMAS SE GESTIONAN DE FORMA SOSTENIBLE

Trond Larsen
 CONSERVACIÓN INTERNACIONAL

CONSERVACIÓN INTERNACIONAL / MARLON DEL ÁGUILA



EL COLIBRÍ CRESTA RUFO ('LOPHORNIS DELATTREI') ES UNA ESPECIE RARA DE OBSERVAR. EN LA EXPE-
 DICIÓN RAP SE REGISTRA-
 RON MUCHAS ESPECIES
 DE COLIBRÍES.

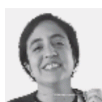
LUCHO LA TORRE Y PANTO ESPINOZA SON GRANDES AMIGOS DESDE HACE CINCO DÉCADAS. ESTE RETO ES UN HOMENAJE A ESA AMISTAD DESDE LA INFANCIA.



FOTOS: OMAR LUCAS

EL RETO CHELERO

Tomar 1.000 cervezas del Perú y el mundo se convirtió en un desafío para Lucho La Torre y Pancho Espinoza desde 2022 y, en noviembre pasado, lo cumplieron. En su cuenta de Instagram, Reto Mil Cervezas, comentan diariamente con un video las más extrañas, lejanas y ricas variantes de esta creación artesanal. Cumplido el objetivo, van por más.



POR:
DIANA GONZALES OBANDO

N

i ellos podían creer que el día había llegado. Después de casi tres años, el empresario Lucho La Torre y el abogado Pancho Espinoza cumplieron el reto que se impusieron desde febrero de 2022: tomar mil cervezas artesanales del mundo y subir a redes sociales sus reseñas —a su propio estilo— de cada una de las botellas o latas que abrían a diario.

“Algunos decían que era imposible, que no había mil cervezas o que no llegaríamos a cumplir el reto por la constancia que se requiere; sin embargo, llegamos y la alegría fue total”, nos comenta Lucho recordando ese momento. El mes pasado brindaron con la cerveza número mil en el ‘taproom’ de 7 Vidas junto a su comunidad.

El Reto Mil Cervezas nació del aburrimiento, Lucho La Torre, amante de las cervezas, estaba buscando un pasatiempo divertido frente a las restricciones de la pandemia y se impuso este proyecto de largo aliento. Su vecino, amigo y compinche desde hace 50 años, Pancho Espinoza, se sumó a la aventura detrás de la cámara. Mientras Lucho prueba las cervezas artesanales y comenta sus impresiones, Pancho complementa la conversación, pone la música y googlea información curiosa que enriquece el video: “Me gusta meter datos, chongo, chistes. Me dicen ‘producción’. Nos divertimos muchísimo. Una de las razones que ha permitido que lleguemos a las mil cervezas es que somos constantes. Soy abogado, trabajo en casa y en la oficina; pero siempre nos damos un tiempo para grabar en la casa de Lucho”.

En la terraza han adaptado un espacio para la grabación con el celular, tienen como escenografía de fondo cajas llenas de cervezas que ya pasaron por sus paladares. Las demás están guardadas en la cochera, por mientras.

¿Y cómo consiguieron tanta variedad de cervezas no solo peruanas sino de otras partes del mundo? Los cerveceros nos cuentan que tienen una comunidad que se ha involucrado tanto que les envían ejemplares por voluntad propia para que sean comentados. Amistades residentes en el extranjero o que realizan viajes de trabajo están en búsqueda de nuevos sabores, uno más distinto que el otro, para sorprender con una nueva entrega el paladar de Lucho y Pancho.

Así, en su cuenta de Instagram @retomilcervezas encontrarán comentarios de cervezas artesanales de Lima, Cusco, Huaraz, Lima, Arequipa, Oxapampa, Huancayo, Tacna, Pozuzo y del extranjero como Estados Unidos, Argentina, Chile, Ecuador, Bélgica, Italia, Inglaterra, Madagascar, Japón, Tanzania, Indonesia, Bali, Tailandia, Australia, Singapur y China.

Puede ser la etiqueta, los insumos, colores, la fábrica que las crea, su lugar de origen, intensidad del sabor, ideas de maridaje o más razones, pero una cerveza nueva siempre les está dando material para conversar por varios minutos frente al celular en un nuevo episodio. Lo hacen de manera relajada sin ninguna pretensión.

“Para nosotros encontrarnos cada día era como una terapia. Ahora que el mundo es cada día más avanzado y el contacto con las amistades es por el celular, vernos cara a cara para grabar y conversar nos alegraba, por eso le propuse a Pancho continuar con una segunda temporada, así como las series de Netflix”, dice Lucho en esta nueva etapa que ya comenzó.

Y así, el Reto Mil Cervezas continúa, quizá por tres años más, quizá evolucione a otro tipo de retos. La idea es continuar divirtiéndose entre amigos creando contenido. //

Mil es poco

Desde la cuenta de Instagram @retomilcervezas, los creadores de contenido continúan subiendo a diario entretenidos videos con sus apreciaciones de las diversas cervezas artesanales que llegan a sus manos. Pueden ser regaladas o compradas.

De las mil primeras, tienen una lista de cervezas artesanales a las que les ponen 10 puntos de 10. Entre las peruanas están la Dulce de Leche de 7 Vidas, Vicuna Sacramento Andino de Candelaria, y Barrica 08675 y Rye On Rye de Cervecería del Valle.



LUCHO LA TORRE COMENZÓ EL RETO MIL CERVEZAS EN ESTA TERRAZA DE SU CASA, EN MIRAFLORES, EN FEBRERO DE 2022. AL POCO TIEMPO SE SUMÓ PANCHITO ESPINOZA.



Recetas

NAVIDAD SUCULENTA Y ORIGINAL

Hasta el más tradicional de los pavos al horno puede brillar en la mesa con nuevas ideas para prepararlo. Personalidades de la gastronomía como Alexander Quesquén, Jana Escudero, Martha Palacios, Aldo Yaranga, Rodrigo Fernandini y Tatiana Flores nos dan sus mejores recetas para sorprender en estas fiestas.



POR:
DIANA GONZALES OBANDO



Pavo navideño estilo peruano

RECETA DE ALEXANDER
QUESQUÉN DE A COMER
(IG: @ACOMER.PE)

INGREDIENTES

- ◆ Pavo entero descongelado (7 kilos)
- ◆ 5 litros de agua
- ◆ 500 g de sal
- ◆ 5 cucharadas de pasta de ají panca
- ◆ 5 dientes de ajo picado finamente
- ◆ Sal al gusto
- ◆ Pimienta al gusto
- ◆ 3 cucharadas de ají mirasol o amarillo
- ◆ 1 cucharada de comino en polvo
- ◆ 1 cucharada de orégano seco
- ◆ 1/2 taza de vino blanco o chicha de jora
- ◆ 2 cucharadas de mantequilla
- ◆ 5 cucharadas de salsa de soya clara
- ◆ Chuño disuelto en agua (cantidad necesaria)

Para el relleno del pavo

- ◆ 4 cucharadas de aceite vegetal
- ◆ 400 g de bistec o lomo cortado en cubitos
- ◆ Sal al gusto
- ◆ Pimienta al gusto
- ◆ 1 unidad de cebolla roja picada finamente
- ◆ 1 unidad de ají amarillo picado finamente
- ◆ 1 cucharada de ajo picado finamente
- ◆ 2 cucharadas de ají panca
- ◆ 2 unidades de manzana picada en cubitos
- ◆ 100 g de pasas
- ◆ 100 g de pecanas picadas finamente
- ◆ Pabito y papel aluminio (cantidad necesaria).

PREPARACIÓN

Salmuera

Tenemos un pavo de 7 kilos, 5 litros de agua y 500 gramos de sal. Lo dejamos sumergido 4 horas, escurrimos y secamos el pavo (con un paño o papel) para que quede bien dorado.

Aderezo del pavo

Mezclamos bien el ají panca, ajo molido, sal al gusto, pimienta negra siempre recién molida. Para más sabor peruano, agregar pasta de ají mirasol o amarillo, una cucharada de comino y orégano seco, vino blanco chicha de jora o cerveza rubia, cualquiera funciona muy bien. Adicionar la salsa de soya clara.

Colocamos el pavo en una asadera y bañamos con todo el aderezo. Hay que pintarlo bien. Con las manos bien limpias aderezamos el pavo por todos los rincones, no hay que olvidarnos de meter aderezo por debajo de la piel tanto en la pechuga como en las piernas. Colocamos las alas hacia atrás para que mantengan una forma bonita, cubrimos con papel film y refrigeramos de 4 a 8 horas.

Relleno

En una olla agregamos aceite vegetal, bistec o lomo cortado en cubitos, sellamos a fuego alto, y agregamos sal y pimienta. Reservamos la carne sellada y en la misma olla añadimos la cebolla roja, sofreímos por 5 minutos rescatando ese doradito de la carne que se quedó pegado en la olla. Ponemos ají amarillo, ajo y sofreímos por 3 minutos más. Agregamos pasta de ají panca, 5 minutos más sofriendo, regresa la carne sellada con todo y sus jugos. Ingresan manzana en cubitos, pasas y pecanas picadas finamente. Dejamos enfriar y rellenamos el pavito. Hay que asegurarnos de rellenar hasta el tope.

Atamos las piernas con hilos de cocina para que se mantengan firmes, verter un chorrito de aceite sobre la piel para poder cubrirlo con papel aluminio sin temor a que se pegue. Lo cerramos herméticamente para que el pavo se cocine en sus propios jugos y lo llevamos al horno precalentado a 180° por dos horas. Al finalizar las dos horas, sacar el pavo, agregar mantequilla y bañar con sus propios jugos para que la piel dore bonito. Horneamos a 200° por 20 o 30 minutos. Si ves que le falta color, lo bañas nuevamente con sus jugos y que siga dorando. Al finalizar, sacarlo del horno y antes de cortarlo lo dejamos descansar por 10 minutos, y retiramos los hilos de cocina.

Ponemos los jugos de cocción en una olla y lo espesamos con chuño disuelto en agua, vamos agregando de a pocos y moviendo hasta que tenga textura de salsa. //

Puré de papa navideño

RECETA DE ALEXANDER QUESQUÉN DE A COMER (IG: @ACOMER.PE)

INGREDIENTES

- ◆ 1 kg de papa amarilla
- ◆ 1 taza de crema de leche
- ◆ 100 g de mantequilla
- ◆ Nuez moscada al gusto
- ◆ Sal y pimienta al gusto
- ◆ 3 cucharadas de aceite vegetal
- ◆ 100 g de cecina
- ◆ 1 poro
- ◆ Perejil picado al gusto

PREPARACIÓN

En una sartén calentar 2 cucharadas de aceite vegetal, agregar 1 apio picado finamente y una pizca de sal, sofreír durante 15 minutos. Añadir 150 ml de crema de leche, integrar, reservar y mantener tibio hasta el momento de servir. En una cacerola, incorporar

1 kg de papa amarilla sin piel y cortada en cuartos para acelerar la cocción, agregar 1 taza de leche fresca y cubrir con agua hervida caliente. Cocinar durante 20 minutos a fuego medio (no quitar la mirada de encima, se puede quemar). Triturar las papas con la ayuda de un cucharón, agregar 3/4 de taza de crema de leche, 100 g de mantequilla con sal, batir hasta lograr textura de puré. Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada al gusto. Reservar.

En una sartén, dorar 100 g de cecina o tocino ahumado cortado en cubitos con 1 cucharada de aceite vegetal. Reservar para decorar. Servir con cecina en cubitos. //



ACOMER.PE



JANA ESCUDERO

Cheesecake de arándanos en minutos (6 unidades)

RECETA DE JANA ESCUDERO (IG: @JANA_ESCUDERO)

INGREDIENTES

- ◆ 1 caja de masa hojaldre para empanadas
- ◆ 400 g de arándanos
- ◆ 1/4 de taza de miel de maple
- ◆ 200 g de queso Philadelphia
- ◆ 2 cucharadas de leche condensada
- ◆ 1/4 de cucharadita de ralladura de limón
- ◆ 1/4 de cucharadita de vainilla
- ◆ 2 cucharaditas de azúcar en polvo
- ◆ 1 huevo

PREPARACIÓN

El horno debe estar a 200 grados por 15 minutos. En un bol mezclar el queso, leche

condensada, ralladura y vainilla. En una fuente para horno poner una cucharadita de miel de maple encima como base, 6 arándanos, espolvorear con azúcar rubia y cubrir con la masa, esto es para una porción, se debe repetir 5 veces más sobre la fuente. Reservar la mitad de los arándanos. Luego, batir el huevo, pintar la masa y al horno por 15 minutos. Después, voltear cada porción, cubrir los arándanos con 1 cucharadita de queso, espolvorear azúcar en polvo y listo. No dejar enfriar para comerlo crocante y sentir el contraste de temperatura. //



Ensalada de papas, kale y menta con aliño de rábano picante

RECETA DE JANA ESCUDERO (IG: @JANA_ESCUDERO)

INGREDIENTES

- ◆ 250 g de papitas nuevas
- ◆ 1/2 lechuga americana
- ◆ 2 tomates
- ◆ 1/3 de taza de culantro
- ◆ 1/3 de taza de cebolla china
- ◆ 1 palta
- ◆ 1/2 pepino japonés en medialunas delgaditas
- ◆ 1 taza de kale
- ◆ 1/2 lechuga americana
- ◆ 1 palta en cuadrados
- ◆ 1/3 de taza de menta
- ◆ 2 tomates en medialuna
- ◆ 1/4 de taza de vinagre blanco
- ◆ 1/4 de taza de aceite de oliva
- ◆ Sal, pimienta

Aliño

- ◆ 1 cucharadita de mostaza Dijon
- ◆ 1 cucharadita de horseradish
- ◆ 3 cucharadas de yogur griego
- ◆ 1/4 de taza de agua mineral
- ◆ 2 cucharadas de mayonesa
- ◆ 1/2 cucharadita de togarashi
- ◆ Sal, pimienta
- ◆ 1/3 de taza de vinagre blanco
- ◆ Tomillo
- ◆ Jugo de 1 limón

PREPARACIÓN

Para hacer el aliño mezclar todos los ingredientes en un mixer, al final el agua mineral.

Para hacer la ensalada poner los ingredientes en una fuente y mezclarlos con cuidado con sal, pimienta, vinagre y aceite de oliva, encima un poco de aliño y listo. //



Arroz árabe con ají panca

RECETA DE MARTHA PALACIOS (IG: @MARTHAPALACIOS.R)

INGREDIENTES

- ◆ Mientras el pavo se va cocinando, dejar remojando 1/2 taza de pasas negras y 1/2 taza de pasas rubias en agua. No la bote.

PREPARACIÓN

En una olla, hacemos un aderezo con 2 cucharadas de aceite vegetal, media taza de cebolla roja picada, 1 cucharada de ajo picado y 3 cucharadas de ají panca molido (en ese orden). Una vez listo, añadimos las pasas escurridas y cocinamos por 5 minutos. Agregamos 2 tazas de arroz, una taza de agua donde estuvieron remojándose las pasas y una botella de Coca-Cola de 420 ml. Echamos sal y pimienta al gusto y dejamos cocinar el arroz por 20 minutos. Aparte, freímos 30 g de fideos cabello de ángel (crudos), en aceite bien caliente. Partimos los fideos en pedazos de unos 3 cm y, 5 minutos antes de que esté listo el arroz, los añadimos a la olla y mezclamos con cuidado. Reservamos hasta la comida. Antes de servir, recalentamos el arroz con un poquito más de agua de pasas. //



Asado de tira al chocolate

RECETA DE ALDO YARANGA (IG: @ALDITO.YARANGA)

PARA EL ADEREZO

- ◆ 1 pieza de asado de tira de 1 kg
- ◆ 2 zanahorias
- ◆ 1 cebolla
- ◆ 8 dientes de ajo
- ◆ 1 poro (la parte blanca)
- ◆ 1 l de vino tinto
- ◆ 100 ml de aceite vegetal

ESPECIAS

- ◆ 1 raja de canela
- ◆ 5 pimientas de chapa
- ◆ 5 pimientas negras
- ◆ 5 semillas de culantro

Para terminar la salsa

- ◆ 1/2 tableta de chocolate 70% de cacao
- ◆ 100 g de nibs de cacao

PREPARACIÓN

Reposar la carne en el vino y especias previamente tostadas por 2 horas en un bol. Retirar la carne de vino, salpimentar y dorar en una olla mediana donde entre toda la pieza hasta caramelizar. Retirar la carne y dorar las verduras en la misma olla, devolver la carne junto a la marinada previa del vino. Tapar la olla y cocinar a fuego medio bajo por 2 horas, lentamente como un guiso. Retirar la carne,

colar la salsa. Reducir jugos de la cocción y al servir en mesa colocar chocolate para dar textura y punto de sal y nibs de cacao.

Puré de yuca

INGREDIENTES

- ◆ 1 kg de yuca
- ◆ 1 l de leche
- ◆ 100 g mantequilla
- ◆ Sal

PREPARACIÓN

Cocinar por 20 minutos la yuca pelada en agua. Retirar, escurrir el agua y reservar. Licuar la yuca tibia e ir agregando de a pocos la leche y la mantequilla hasta lograr una textura cremosa.

Manzanas acarameladas

- ◆ 4 manzanas verdes
- ◆ 50 g de mantequilla
- ◆ 50 ml de aceite de oliva
- ◆ 50 gr de miel de su preferencia

PREPARACIÓN

Pelar las manzanas. Cortar en diagonal. En una sartén agregar aceite y dorar por ambos lados. Añadir mantequilla para completar el dorado parejo. Rociar con miel al servir. //



Wari

RECETA DE TATIANA FLORES (IG: @TATIANA.1993)

INGREDIENTES

- ◆ 2 oz de Salqa azul
- ◆ 1/4 de limón criollo
- ◆ Ginger beer
- ◆ Hierbabuena o menta

PREPARACIÓN

En una taza poner abundante hielo, agregar 2 oz de Salqa azul, el limón y completar con Ginger beer. Para decorar, agregar un brote fresco de hierbabuena o menta. //



Tormenta andina

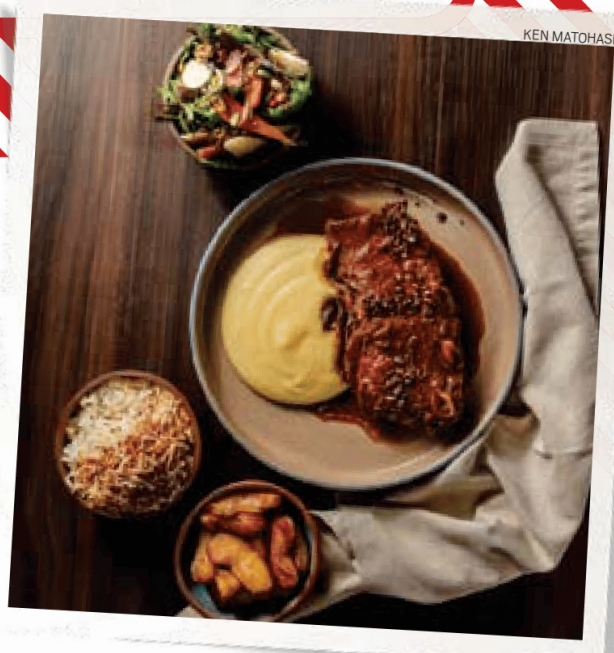
RECETA DE TATIANA FLORES (IG: @TATIANA.1993)

INGREDIENTES

- ◆ 2 oz de Salqa añejo
- ◆ Ginger beer
- ◆ Piel de cítricos

PREPARACIÓN

En un vaso largo poner hielo hasta el tope, agregar 2 onzas de Salqa añejo y completar con Ginger beer. Para decorar y aromatizar, una piel de cítricos. //





RODRIGO FERNANDINI



Bondiola de cerdo y arroz al champán

RECETA DE RODRIGO FERNANDINI (IG: @RODRIGOFERNANDINI)

PARA EL RELLENO DE LA BONDIOLA

- ◆ 2 kg de bondiola de cerdo peruano
- ◆ 300 g de queso mozzarella en rodajas
- ◆ 350 g de jamón
- ◆ 150 g de espinaca deshojada
- ◆ 10 g de ajo picado
- ◆ 50 g de mostaza americana
- ◆ Sal al gusto
- ◆ Pimienta al gusto

PARA PINTAR/HIDRATAR LA BONDIOLA

- ◆ 100 ml de salsa de soya
- ◆ 40 ml de jugo de limón
- ◆ 20 ml de aceite de ajonjolí

PARA EL ARROZ AL CHAMPÁN

- ◆ 50 g de mantequilla sin sal
- ◆ 90 g de cebolla picada
- ◆ 30 g de ajo picado
- ◆ 50 g de pasas rubias
- ◆ 50 g de arvejas
- ◆ 100 g de pimienta roja picado
- ◆ 1 kg de arroz
- ◆ 200 ml de champán
- ◆ 950 ml de caldo de pollo
- ◆ 1 rama de romero fresco
- ◆ Sal al gusto
- ◆ 40 g de perejil picado
- ◆ 100 g de nueces tostadas
- ◆ 100 g de duraznos en almíbar

PREPARACIÓN

Bondiola

Abrir la bondiola estilo mariposa como si estuvieras haciendo una milanesa gigante, sazonar con sal, pimienta, mostaza americana y ajo picado, esparcir bien. Agregar el jamón, queso y la espinaca ordenadamente por toda la bondiola, enrollar y amarrar con pabilo. En un bol mezclar todos los ingredientes para pintar la bondiola y con una brocha cubrirla completamente. Agregar a una charola para hornear con rejilla y hornear a 180° por 30 minutos, aproximadamente. Al salir del horno, pintar con el resto de la mezcla y reservar.

Arroz al champán

En una olla agregar la mantequilla, derretir e incorporar el ajo y la cebolla, sudar por 10 minutos, inmediatamente agregar las pasas, arvejas, pimienta, arroz y mezclar bien, cocinar por 1 minuto a fuego alto, luego añadir el champán, el caldo, el romero, la sal y cocinar tapado por 18 minutos. Finalmente, agregar el perejil, las nueces y el durazno. //

Maridajes para impresionar

◆ Si en estas fiestas de fin de año quieres lucirte frente a tus invitados y sorprenderlos con algunas novedades, pensar en una bebida japonesa como el sake será realmente innovador. El sommelier José Bracamonte lo recomienda especialmente porque el sake está tomando un fuerte protagonismo en los últimos años en el Perú: “Lo recomiendo seco para dar la bienvenida a la gente, dependiendo del nivel de apertura cultural que tengan los invitados, y un sake envejecido para el postre”, sugiere el sommelier.

Si volvemos a mirar al pisco, es el pisco sour el que ha regresado con fuerza. “A diferencia de años atrás, la gente está haciendo pisco sour con piscos caros con mayor porcentaje de azúcar y más expresivos, entonces ya no se le pone jarabe de goma, por lo que no embriaga ni duele la cabeza”. Bracamonte lo recomienda como una bebida de bienvenida y no necesariamente durante la cena para evitar mezclar con otro tipo de alcohol.

Si tus amistades son cerveceras y gustan de las producciones artesanales, deben considerar una buena espuma y maridar con el pavo: “Si en un vino blanco se busca un puntito de dulzor y acidez, que se sirva frío y sea refrescante, una cerveza está cerca de eso, así que un maridaje de pavo con cerveza ¡puede ser la vida! Sugiero también cervezas belgas, alemanas o francesas”. Bracamonte recomienda saborear un pavo con vino blanco y de tres variedades de uvas: riesling, torrontés y greco. En caso de chanchito como plato de fondo, pensar en tintos como un cabernet sauvignon bien seco.

Durante una parrilla de Año Nuevo se puede maridar un rosado Malbec o naranja Malbec con un lomo o cuadril, y champiñones con un vino orgánico de la zona de Castilla de uva bobal. //

ISTOCK



Los espumantes y las burbujas en general tendrán mayor protagonismo en estas fiestas. Se está buscando lo seco y con cuerpo, como el brut o extrabrut.

Astrología



Aries

La semana indica que es momento de mirar más allá del presente, con confianza en las oportunidades que se están manifestando. Has puesto esfuerzos en proyectos o relaciones, y ahora empiezas a ver los primeros resultados.



Tauro

Semana de acción rápida, decisiones impulsivas y comunicación directa. Es un período donde la claridad mental y el coraje te impulsarán hacia tus objetivos.



Géminis

Semana de reflexión emocional y superación de situaciones complicadas. Podrías sentir nostalgia o decepción, pero también surge la oportunidad de redescubrir lo positivo.



Cáncer

Días de cambios inesperados y nuevas oportunidades. Abre tu mente al cambio, confía en el destino y fluye con los ciclos de la vida.



Leo

Semana de transformaciones profundas. Es tiempo de dejar atrás lo obsoleto para abrir espacio a lo nuevo. Abraza el cambio con valentía y confianza.



Virgo

Los días por delante anuncian armonía emocional y felicidad familiar. Disfruta momentos de conexión profunda, celebraciones y gratitud por las relaciones significativas en tu vida.



ELENI POLIZOGOPULOS

@aaquelarre_

Energía solar

Tenemos una semana movida. Este sábado 21 de diciembre marca el solsticio de verano con la entrada del Sol en Capricornio, inaugurando oficialmente la temporada veraniega. Es un momento que nos invita a reflexionar sobre nuestras metas, estructurar nuestros objetivos y conectar con la perseverancia que caracteriza a este signo.

El domingo 22 se produce el cuarto lunar, una fase destinada a equilibrar situaciones, especialmente en nuestras relaciones. Es un espacio ideal para respetar las diferencias y buscar acuerdos, aunque esto pueda implicar algunos retos emocionales.

El martes 24 es un día para manejar con cuidado: se presentan aspectos tensos, con reestructuraciones sociales y personales importantes. Se libera una intensa energía que puede sentirse contradictoria. Muchos podríamos sentirnos agotados, pero inquietos.

El jueves 26 es un día que está marcado por un clima propicio para la toma de decisiones importantes, llegando a conclusiones que han estado gestándose. Es probable que surjan conversaciones o mensajes clave que nos obliguen a definir nuestras prioridades y aclarar qué queremos de cara al futuro. //



Libra

La energía anuncia días de liderazgo y visión clara. Es momento de tomar decisiones con confianza, inspirar a otros y avanzar con determinación hacia tus metas.



Escorpio

Disfruta logros alcanzados, reuniones alegres y momentos de armonía. Reconoce tus avances y comparte tu felicidad.



Sagitario

Busca apoyo, enfócate en soluciones y recuerda que las dificultades son temporales. La esperanza está cerca.



Capricornio

Semana de dedicación y aprendizaje. Enfócate en perfeccionar tus habilidades, trabaja con disciplina y confía en que el esfuerzo dará frutos sólidos.



Acuario

Reflexiona sobre tus esfuerzos, ajusta estrategias y confía en que los resultados llegarán en el momento adecuado.



Piscis

Estás ante nuevos comienzos y aventuras inesperadas. Confía en tu intuición, sé valiente para explorar lo desconocido y fluye con el cambio.

EL ACTOR Y DIRECTOR BRITÁNICO RALPH FIENNES, FAMOSO POR SU ROL EN LA SAGA DE HARRY POTTER, NACIÓ EL 22 DE DICIEMBRE DE 1962.



Test de Proust

“Soy muy trabajadora. No puedo estar sin hacer algo”

La popular presentadora de TV encanta con su lado más navideño en el espectáculo “Ropopompom”, que va hasta este 22 de diciembre, en Surco.

Almendra Gomelsky



LUCÍA ARANA

¿Cuál es tu pasatiempo favorito?

Estar en casa con la familia y ver una pela o hacer alguna manualidad.

¿Qué sería, para ti, la felicidad perfecta?

La felicidad para mí son momentos y casi siempre me pasa cuando estoy rodeada de la gente que amo, no importa lo que esté haciendo. Soy feliz solo de estar con ellos.

¿Cuál es el rasgo que más te define?

Soy muy trabajadora. No puedo estar sin hacer algo. También soy leal.

¿Cuál consideras tu peor defecto?

Dentro de mi orden hay mucho desorden.

¿Qué podría sumirte en la más profunda miseria?

Que algún ser querido esté enfermo.

¿Cuál es tu mayor extravagancia?

Viajar.

¿Cuál es el peor defecto que otros pueden tener?

Hay muchos; pero si tengo que escoger uno, podría ser la mentira.

¿Cuáles son las frases o palabras que utilizas con mayor frecuencia?

“No hagas lo que no te gustaría que te hagan”.

¿Cuál ha sido tu mayor logro? *

Mi familia y mi carrera.

¿En qué ocasiones mientes?

No suelo mentir nunca, no me gusta la mentira; pero si alguna vez lo hago es para evitar el dolor por algo.

¿Cuándo y dónde has sido absolutamente feliz?

Cuando viajo con mi marido y mis hijos soy muy pero muy feliz.

¿Cuál crees que es tu mayor inversión?

La carrera de mis hijos.

¿Qué objeto personal es el que más valor tiene para ti?

Un estuche de mi madre.

¿Cuál es la cualidad que más admiras en una persona?

El sentido del humor y la inteligencia.

¿Si murieras y se te permitiera volver convertida en otra persona o cosa, ¿cuál crees que sería?

En la misma persona.

¿Qué talento especial te gustaría tener?

Hablar muchos idiomas.

¿Cuáles son tus escritores favoritos?

Pablo Neruda, Colin Tipping, Elisabeth Kübler-Ross.

¿Qué persona viva te parece despreciable?

Hay muchas, lamentablemente. //

El Comercio 185-

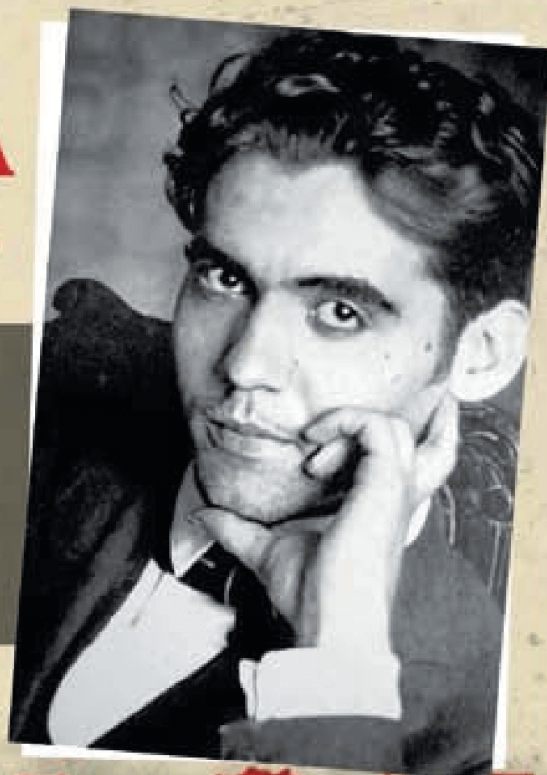
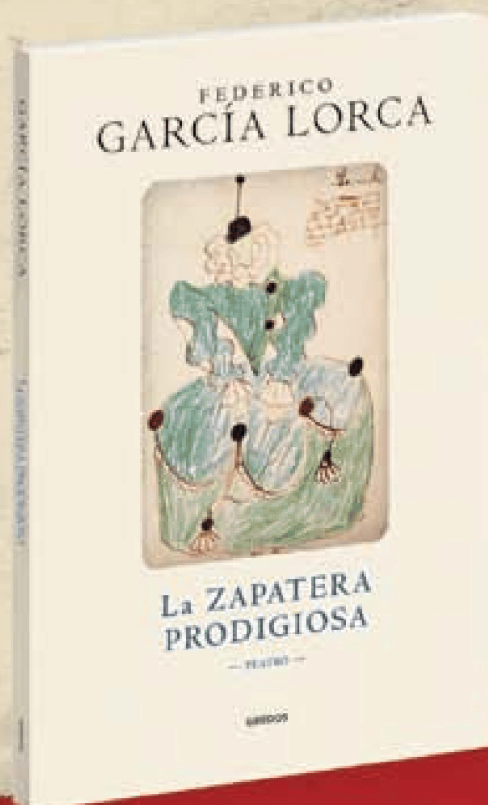
FEDERICO GARCÍA LORCA

Una obra plenamente viva, emocionante y arrebatadora

— 9na entrega —

LA ZAPATERA PRODIGIOSA

A SOLO
S/24.90



ENCUÉNTRALA EN TU QUIOSCO FAVORITO O EN NUESTRA WEB:



Para adquirir el producto, deberá: (i) acercarse a su quiosco más cercano y/o, (ii) ingresar a la página web Colecciones el Comercio <https://coleccioneselcomercio.pe/> y/o, (iii) escribir al WhatsApp 988 070 096 / 922 957 466. La primera entrega tiene un costo de S/9.90 y, desde la segunda hasta la vigésima cuarta entrega, tendrán un costo de S/24.90 cada una. Stock de 2.200 unidades en promedio por entrega de la colección o hasta agotar stock. Válido a nivel Nacional desde el 25 de septiembre de 2024 hasta el 2 de abril de 2025.



¡Wong está en el Club!
Aprovecha tus beneficios **exclusivos**
para **Suscriptores** en diversas categorías

hasta
15%
desct.*

Vinos y Licores,
Fiambres y Embutidos,
Carnes Rojas

 Presenta tu cupón, tu DNI/CE y tu tarjeta Bonus  Válido en tiendas Wong a nivel nacional, Wong.pe y App Wong

Escanea el QR y genera tu cupón o ingresa a
www.clubelcomercio.pe



(*) Ver términos y condiciones del canje de cada promoción en <https://clubelcomercio.pe/catalogo-virtual/buscar/wong>

TOMAR BEBIDAS ALCOHÓLICAS EN EXCESO ES DAÑINO